بەختیاری

چۆن کۆنترۆڵی توڕەییت دەکەیت؟



ئالبەرت ئێلیس

وەرگێڕان: بەمۆ عبدالعزیز

چۆن کۆنترۆڵی توڕەییت دەکەیت

ئالبەرت ئێلیس

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە:

بەمۆ عەبدولعەزیز

پێناسی کتێب

ناوی کتێب: چۆن کۆنترۆڵی توڕەبیت دەکەیت

نووسینی: ئالبەرت ئێلیس

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: بەمۆ عەبدلعەزیز

بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی

نەخشەسازیی ناوەوە: خەنساء مەعرووف

چاپی یەکەم: ٢٠٢١

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

چاپخانە: تاران

Scanned with CamScanner

پێڕست

پێشەکی.. ٥

یەکەم: زیانە گەورەکانی توڕەبوون.................................. ٨

دووەم: ناڕاستیەکان دەربارەی مامەڵەکردن لەگەڵ توڕەبوونتدا.......... ٣١

سێیەم: میکانیزمەکانی REBT و ABC ی توڕەبوون........................ ٤٦

چوارەم: لایەنە لۆژیکی و نالۆژیکیەکانی توڕەیی....................... ٥٦

پێنجەم: دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە توڕەهێنەکانت..................... ٦٤

شەشەم: لێکدانەوەی تایبەتی بۆ ئەو بیروباوەڕانەت کە توڕەهێنن........ ٧٧

حەوتەم: وەستانەوە بەرامبەر ئەو بیروباوەڕانەت کە توڕەهێنن.......... ٨٣

هەشتەم: ڕێگەی زیاتر بۆ بیرکردنەوە لە توڕە نەبوون.................. ٨٩

نۆیەم: دۆزینەوەی ڕێگەی توڕە نەبوون لەڕێی هەستەکانتەوە............ ٩٥

دەیەم: ڕەفتارکردن بۆ توڕە نەبوون.................................. ١٠٢

یازدەیەم: فێربوونی چۆنیەتی هێوربوونەوە............................ ١١٩

دوازدەیەم: ڕێگەی زۆر زیاتر بۆ بیرکردنەوە لە توڕە نەبوون........... ١٣٥

سیازدەیەم: ڕێگەی زیاتر بۆ کەمکردنەوەی توڕەبوون.................... ١٥٣

پاشکۆ.. ١٦٣

پێشکەشە بە جانێت و لۆرێن

لەگەڵ ڕێزمدا...

"ئەوەی مێشک و بیرکردنەوەی خەڵکی تێکدەدات ڕووداوەکان نیە، بەڵکو لێکدانەوە و حوکمدانی خەڵکییە بۆ ڕووداوەکان."

فەیلەسوف ئەپیکتێتەس، سەدەی یەکەمی زاینی

Tanya Haji | تەنیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

Queen city
شاری شاژن
شارێک تایبەت بە کۆمەڵگایەکی جوان

لەلایەن ئاڤان بەهجەت کراوە بە pdf
بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

بۆ ڕاوبۆچون و پسیار بۆ کتێب مەینێرە↓
@tanyahaji22

ئەکاونت↓
https://linktr.ee/tanyahaji22

پێشەکی

دەتوانیت بە هێوریی مامەڵە لەگەڵ توڕەبوونت بکەیت؟

بۆ بینینی کاریگەریە کاولکاریەکانی توڕەبوون لەسەر ژیانی مرۆڤ، پێویست ناکات دوور بڕوانیت، لەسەر تەلەڤیزۆن و ڕۆژنامە و بڵاوکراوەکان دەبینیت توڕەبوون ڕۆڵی هەیە لە هەموو ناشرینی و کاولکاری و کارە ڤێزەونەکاندا، بە گەورە و بچوکیانەوە. توڕەبوون هەمان کاریگەریی کاولکارانەی هەیە لەسەر ژیانت، ئەگەر ئاگاداری نەبیت، ئەگەری زۆرە ببێتە هۆی لەناوبردنی نزیکترین پەیوەندیەکانی ژیانت و کار و پیشەت و زیاندان لە تەندروستی جەستەیی و دەروونیت.

لە بواری شیکاریی دەروونیدا، توڕەبوون یەکێکە لەو عاتیفانەی زیانبەخشترینن ، بەڵام خەڵکیی هەست بەمە ناکەن و کۆتا شت کاری لەسەر دەکەن. ئەمەش یەکێکە لە دژیەکە گەورەکانی شیکاریی دەروونی.

هەرچەندە چەندان کتێب و گۆڤار هەن کە پێمان دەڵێن چۆن مامەڵە لەگەڵ توڕەییدا بکەین، بەڵام هیچیان ئامۆژگارییەکانیان کار ناکات. زۆرینەی ئامۆژگاریەکانیشیان دژیەکیی تێدایە! هەندێکیان دەڵێن ئەگەر خەڵکیی بە خراپی مامەڵەیان لەگەڵ کردی تۆش هەڵوێستێکی بێوەڵام و ئاساییت هەبێت. ئەمەش بە قسەی ئەوان ئەوە پیشانی خەڵکی دەدات کە زاڵیت بەسەر خۆتدا و بەهێز و پێداگریت. بەڵام ئەگەر هەڵوێستی بێوەڵامت هەبێت زۆرجار دەبێتە هۆی بەردەوامبوونی ئەم دۆخە ناخۆشە و بگرە ئەگەری خراپترکردنیشی هەیە.

کتێبەکانی تر زۆر لوتبەرزانە هانت دەدەن بەوپەڕی تواناتەوە تەواو ئازادانە توڕەبونەکەت دەربڕیت. بە تەواوەتی ناخت لە توڕەبوون بەتاڵ بکەیتەوە و ناخە توڕەکەت چۆنە تۆش وابیت! بە وتەی ئەوان ئەم هەڵوێستە چاری بەرامبەرەکەت دەکات. بەڵێ لەوانەیە چاریان بکات، بەڵام خۆشەویستی دەبێتە هۆی خۆشەویستی و توڕەییش دەبێتە هۆی توڕەیی خراپتر. دڵنیام بە نمونە ئەزموونت کردووە.

بەهۆی ئەوەی دەرەنجامی ئەم ڕێچکانە گوماناوین، ئەی کەواتە چارەسەر چیە؟ ئایا هەڵگرتن و کپکردنی توڕەییەکەتە بە وریاییەوە؟ یان دەربڕینی توڕەییەکەتە بێ گوێدانە هیچ؟ پرسیارێکی دروست و بەجێیە!

چارەسەر لای ئەپیکتێتەسە، ئەم فەیلەسوفە سەربە ڕەوتی ستۆیسیزمە (دەرنەبڕینی هەستەکان) و زۆر دانا بووە، پێش نزیکەی دوو هەزار ساڵێك وتویەتی تۆ دەتوانیت بە شێوەیەکی زێدەڕەو هەڵوێستت هەبێت بەرامبەر ڕەفتارە نابەجێکانی بەرامبەرت، بەڵام پێویست ناکات وابکەیت. وەکو ئەم فەیلەسوفە خۆی وابووە، تۆش دەتوانیت هەڵوێستێکی هاوشێوەت هەبێت. ئەم لایەنە یەکێکە لە لایەنەکانی (چارەسەری ڕەفتارەکیی سۆزداریی لۆژیکی-REBT)، کە پەیڕەوی وانە هەرە دێرینەکانی فەیلەسوفە ئاسیایی و ئەوروپییەکان دەکات و تێکەڵیان دەکات لەگەڵ بیردۆزە هەرە نوێیەکانی شیکاریی دەروونی. دەتوانیت تۆش بیردۆزەکانی REBT بەکاربێنیت بۆ کەمکردنەوەی کاردانەوە توڕەییە کاولکاریەکانت و بە شێوەیەکی زاڵ بەسەر هەستەکانتدا لەم جیهانە سەخت و نایەکسانەدا بژیت.

ئایا دەتوانیت خۆت بەتەنها ئەم کارە بکەیت؟ بەڵێ، دەتوانیت گۆڕانکاری بەرچاو بکەیت لەوەی چۆن بژیت بە زاڵبوون بەسەر تووڕەبووونتدا. ئەوەی باشە ئەوەیە بە هەندێك هەوڵدان، دەتوانیت فێرببیت چۆن تووڕەبوونت خەفە بکەیت. نوسەری ئەم کتێبە زۆرینەی پیشەکەی خۆی تەرخان کردووە بۆ تێگەشتن و یارمەتیدانی ئەو کەسانەی تووڕەبوونێکی توندوتیژانەیان هەیە. لەم کتێبەدا هەندێك لەو بیردۆزانەتان پێشکەش دەکەین کە بۆمان دەرکەوتووە کاریگەر بوون بۆ زۆربەی خوازیارانمان کە ویستویانە چارەسەری تووڕەبوونیان بکەن.

لە بڵاوکردنەوەی یەکەم وەشانی ئەم کتێبەوە نزیکەی بیست ساڵ لەمەوبەر، من (ئالبێرت ئێلیس) هەزاران نامەم پێگەشتوە لەو کەسانەوە کە سوودمەندبوون لە جێبەجێکردنی بنەماکانی REBT لە تووڕەبوونەکانیاندا. هەرچەندە چەند بەشێکی نوێ و هەندێك گۆڕانکاری هەن لەم وەشانە نوێیەدا، کە ڕەنگدانەوەی پێشکەوتنی نایابن لە تێگەشتن لە تووڕەییدا، بەڵام زۆرینەی بنەما بنەڕەتیەکانی وەشانی یەکەم هەر وەکو خۆیان لەمڕۆشدا کاریگەرن بەهەمان شێوەی بیست ساڵ لەمەوبەر. لەم وەشانە نوێیەدا کە پێداچوونەوەی بۆ کراوە، خۆم و هەماهەنگکارە بەتواناکەم، دکتۆر ڕەیمەند چیپ تافرەیت، باسی ئەوە دەکەین چۆن بتوانیت فەلسەفەی خۆت دابڕێژیت لەڕێی پەنابردنی هەستی و نەستی بۆ بیرکردنەوەی دیکتاتۆریانە بەرامبەر تووڕەییەکەت. پیشانت دەدەین چۆن لەڕێی گۆڕینی بیرکردنەوە و هەست و ڕەفتارە تووڕەهێنەکانتەوە، بتوانیت تووڕەییت کەمبکەیتەوە و ژیانێکی خۆشبەختانەتر و کاریگەرتر بژیت.

یەکەم
زیانە گەورەکانی توڕەبوون

تۆ خەریکی خوێندنەوەی ئەم کتێبەیت یان بەهۆی ئەوەی خۆت، یان کەسێک کە گرنگە بەلاتەوە کێشەی توڕەییتان هەیە. پێش ئەوەی پیشانت بدەین چۆن توڕەیی کەمبکەیتەوە، با سەرەتا بڕوانینە هەندێک لە زیانە گەورەکانی توڕەیی.

باشە بۆچی دەبێت تۆ و ئەوانەی گرنگن بەلاتەوە کار بکەن بۆ شاردنەوەی هەستە ڕاستەقینەکانی توڕەییتان؟ چونکە هیچ یاسایەك لەم جیهانەدا بوونی نیە بڵێت تۆ دەبێت توڕەبوونەکەت دەربڕیت. هەندێک هۆکاری گرنگ هەن وادەکات زۆر باشتربێت توڕەییت بشاریتەوە.

توڕەیی پەیوەندیە تایبەتەکان لەناو دەبات

زیانکەوتن لە پەیوەندیە تایبەتەکان یەکێکە لە باوترین زیانەکانی توڕەیی، بگرە خراپترین زیانی توڕەییە. ئەو پەیوەندیانەی زیانیان لێدەکەوێت بە گشتیی نزیکترین پەیوەندیەکانتن. ڕەنگە وا بیربکەیتەوە کە وەکو زۆرینەی خەڵکی، توڕەییمان بەرامبەر ئەو کەسانەیە کە بەدڵمان نین. هەڵەیت! چەند لێکۆڵینەوەیەکی نوێ لەلایەن دەروونزانانەوە کە یەکێکیان لە زانکۆی هۆفسترا بووە و یەکێکی تر لە زانکۆی ماساچوستس بووە، دەریخستوە ئەم بیرکردنەوەیەمان هەڵەیە. ئێمە بە گشتی توڕەبوونمان بەرامبەر ئەو کەسانەیە کە بەباشی دەیانناسین،

باوترین قوربانییانی تووڕەیی، هاوسەر و منداڵ و هاوپیشە و هاوڕێیانە. ئەم نموونەی حاڵەتانەی خوارەوە ئەم لایەنەی باسکرا ڕوون دەکەنەوە.

جێف، تەمەنی بەرەو شەست ساڵی دەڕۆیشت، هاتبوو بۆ چارەسەری دەروونی بۆ کۆنترۆڵکردنی تووڕەبوونەکەی. لە هاوسەرەکەی جودا بووبۆوە کە دوو منداڵی لێی هەبوو، ئێستا منداڵەکانی گەورەن. ئەم پیاوە وتی ژنەکەی تەواو پەست بووبوو لە تووڕەبوون و ڕەفتارە زاڵیەکانیدا و چەند ساڵێک لەوەو پێش داوای جیابوونەوەی لێکردبوو. تەنانەت پێش جودابونەوەکەشیان پەیوەندیەکی باشی نەبوو لەگەڵ منداڵەکانیدا، جارێکیان سەردانی کچەکەی کردبوو، بەڵام دەمەقاڵێی لەگەڵ زاواکەی کردبوو تەنانەت هێندە تووڕەبووبوو یەک مشتەکۆڵەی لە زاواکەی دابوو. لەوکاتەوە هیچ کام لە منداڵەکانی نایانەوێت هیچ پەیوەندیەکیان هەبێت لەگەڵ باوکیاندا. ئێستا کە ئەم پیاوە دەڕوانێتەوە ڕابردووی، بە خەمبارییەوە درک بەوە دەکات تووڕەبوونەکەی بۆتە هۆی لەدەستدانی نزیکترین پەیوەندی، کە خێزانەکەی بووە.

نانسی، تەمەنی ٢٦ ساڵ بوو کاتێک بەدووی چارەی تووڕەبوونەکەیدا گەڕابوو. لەو کاتەدا ئەم کەسە ماوەی دوو ساڵ بوو لەگەڵ خۆشەویستەکەیدا دەژیا. پلانی هاوسەرگیرییان دانابوو، بەڵام تووڕەبوونی نانسی لە خۆشەویستەکەی بووە هۆی کاولکردنی پەیوەندیەکەی. نانسی دەیوت دڵی لێی پیس بووە و لێی تووڕەبووە چونکە لە نزیکەوە لەگەڵ ژنانی تر کاری کردووە و دەیوت گرنگیی پێویستی بەم نەداوە. هەرچەندە هیچ بەڵگەیەک بوونی نەبووە لەوەی خۆشەویستەکەی پەیوەندی ڕۆمانسیی هەبووبێت لەگەڵ

هاوپیشەکانیدا، بەڵام نانسی بەردەوام چاوی لەسەر ڕەفتارەکانی بووە.
چەندین جار تۆمەتی داوەتە پاڵ و تەنانەت شتی ناوماڵی تێ گرتووە.
خۆشەویستەکەی چیتر بەرگەی نەگرتووە و مارەکردنەکەی
هەڵوەشاندۆتەوە و ڕۆشتووە.

ئەم دوو کەیسە، دیارە توندوتیژییان پێوەیە، بەڵام نامۆ نین.
خەڵکانی وەکو جێف بەردەوام لۆمەی کەسانی تر دەکەن کاتێک
پەیوەندیەکانیان بە ناخۆشیدا دەڕوات. ئەم جۆرە کەسانە ڕەتی
دەکەنەوە سازش بکەن یان خۆیان بگۆڕن لەکاتی ناکۆکبووندا. تا کار
دەگاتە هەڵوەشاندنەوە و نەمانی پەیوەندیەکانیان، پاشان کەمێك
بەرپرسیارێتیی تووڕەبوونەکانیان دەگرنە ئەستۆ و تێبینی زیانە
گەورەکانی تووڕەیی دەکەن و بۆیان دەردەکەوێت بۆتە هۆی لەدەستدانی
هاوڕێکانیان، بەڵام تازە درەنگە!

کەیسەکەی دواتر کەمێك جیاوازە. لەدەستدانی پەیوەندیەکی گرنگ
بەس بوو بۆئەوەی بۆی دەربکەوێت کێشەیەکی هەیە لە زاڵبوون بەسەر
تووڕەبووندا. بەڵام سەرەتا ئەمیش لۆمەی خۆشەویستەکەی دەکرد
چونکە بە لێکدانەوەی خۆی دەیوت مادەم هەست بە تووڕەیی و ئازار
دەکەم، کەواتە خۆشەویستەکەم تاوانبارە. نانسی بەخۆیدا نەچۆوە و
بەرپرسیارێتیی زاڵنەبوونی بەسەر تووڕەییەکەیدا هەڵنەگرت تا کار
گەشتە کۆتاییهاتن بە پەیوەندیەکە.

ئێستا بیر لە ژیانی خۆت بکەوە. ئایا تووڕەبوونت بۆتە هۆی
زیانگەیاندن لە پەیوەندیە تایبەتیەکانت؟ ئایا حەز بە لۆمەکردنی خەڵکی
دەکەیت لەسەر هەستەکانت؟ ئەگەر بەڵێ، بەڕای تۆ پاش چەند ساڵێکی

تر چیت بەسەر دێت؟ وازهێنان لە تووڕەییت و هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی و نەرمی نواندن بەرامبەر پەیوەندییە تایبەتییەکانت زۆر زیاتر سودی دەبێت بۆت لەماوەی درێژدا، تەنانەت لە ماوە کورتیشدا سودمەند دەبێت.

تووڕەیی، پەیوەندییەکانی کار لەناو دەبات

ڕاستییەکی حاشا هەڵنەگرە کە کار زۆرجار زۆرناخۆشە. خاوەنکارەکان داواکارییان زۆرە و هاوپیشەکان ئیرەیی دەبەن و کڕیاران و ئەرکەکان و نایەکسانییەکان زۆر تووڕەهێنن. هەموو ئەمانە کار لەسەر تووڕەبوونت دەکەن، بەڵام ئەم تووڕەبوونە بەرامبەر کارەکەت زیاتر تووڕەت دەکات. تووڕەیی یەکجار پەیوەندییەکانی کارت تێکدەدات، پاشان نایەڵن ئاگاداری بەرەوپێشچوون و سەرکەوتنی پیشەییت بیت و نەتوانیت جەخت بکەیتەوە سەر کێشە و لایەنە گرنگەکان و دەبنە هۆی سنورداركردنی تواناکانت لە بەجێگەیاندنی کارێکی ئاست بەرزدا.

هەڵکردن و گونجان لەگەڵ خەڵکانی تردا یارمەتیدەرتە لە سەرکەوتنی پیشەیی و تەنانەت هێندەی توانات لە بەجێگەیاندنی کارێکی ئاست بەرزدا گرنگە. هاوپیشە و سەرپەرشتیارەکانت حەز بە کارکردن ناکەن لەگەڵ کەسێکی تووڕە و تۆسندا. چونکە تووڕەیی وادەکات وەکو کەسێك بتبینن کە مامەڵەکردن لەگەڵی سەخت بێت و لە نزیکترین دەرفەتدا دەرت بکەن. لێکۆڵینەوەیەك کرا لەلایەن سەنتەری سەرۆکایەتیکردنی داهێنەرانە لە باکوری ویلایەتی کارۆلاینا و دەرکەوت بەلای بەڕێوەبەرانی کارەوە نەتوانینی زاڵبوون بەسەر تووڕەبووندا بەتایبەت لە

دۆخە فشاراویەکاندا سەرەکیترین هۆکار بووە بۆ بەرزنەکردنەوەی پلە و دەرکردن و وەلانان لە کار.

ئەمە تەنها بەلای بەڕێوەبەرانەوە وانیە، تووڕەیی دەتوانێت لە هەموو کایەکانی کاردا بەزمت بۆ بنێتەوە، تەنانەت لەهەموو ئاست و پلەکانی کاریشدا. با بڕوانینە دوو کەیسی تر:

جێری، کرێکاری بیناسازی بوو، هاتبوو بۆ چارەسەر چونکە دەترسا لەوەی تووڕەبوونەکەی ببێتە هۆی لەدەستدانی کارەکەی. هەرچەندە ئەم کەسە لە ڕووی جەستەییەوە زاڵبوو بەسەر کارەکەیدا، بەڵام باڵای کورت بوو. زۆرجار هاوپیشەکانی سەریان دەخستە سەر و گاڵتەیان پێدەکرد، لە بەرامبەر ئەم گاڵتانەدا جێری تووڕە دەبوو. ئەمەش بووە هۆی ئەوەی زیاتر گاڵتەی پێبکەن. جارێکیان جێری هێندە تووڕە بوو هەڕەشەی پەلاماردانی کرد لە هاوپیشەکەی. لەلایەن بەڕێوەبردنەوە لەکار وەستێنرا و پێی وترا ئەگەر جارێکی تر زاڵبوونی بەسەر تووڕەییدا لەدەست بدات لە کاردا، دەردەکرێت.

خۆشبەختانە جێری بیردۆزی REBT ی بەکارهێنا بۆ کەمکردنەوەی تووڕەییەکەی و دواتر توانی بە باشتر وەڵامی گاڵتەکانی خەڵکی بداتەوە. نمونەیەکی تر:

هاوەرد خاوەنی کۆمپانیایەکی ژمێریاریی بچوک بوو. کۆمپانیاکەی پێکهاتبوو لە خۆی و یاریدەدەرە کارگێڕیەکەی. ئەم کەسە توشی خەمۆکی بووبوو لەبەر ئەوەی داهاتی کارەکەی زۆر باش نەبوو، بەتایبەتیش بەهۆی ساڵی پار پێنج ژمێریار وازیان لە کارەکە هێنابوو. کارە گرنگەکان جێبەجێ نەدەکران و دەبوو بەردەوام خەریکی

ڕاهێنانپێکردن بووایە بە کەسێکی نوێ. هاوەرد کاردانەوەی زۆر توندی دەبوو بەرامبەر هەر ناخۆشییەك بە هاوارکردن و پێداکێشانی کەلوپەلەکان و تەنانەت چەند جارێك تەلەفۆنەکەی شکاندبوو. ئەم داماوە وای دەزانی مافی ئەوەی هەیە توڕەبێت چونکە خاوەنکارە و دەبێت موچەی یاریدەدەرەکەی بدات. چەند دانیشتنێکی چارەسەرکاریی REBT توانی یارمەتی ئەم کەسە بدات بۆ درککردن بەوەی ئەوە توڕەبوونەکانی بووە وای کردووە خەڵکیی واز لە کارەکە بێنن.

لە هەموو ئەو کەیسانەی سەرەوەدا، توڕەبوون بۆتە هۆی لەناوبردنی پەیوەندیی گرنگی کار. جێری پێویست بوو پشتیوانی هاوپیشەکانی و سەرپەرشتیارەکانی بکات بۆ پاراستنی پیشەکەی و بەرزبوونەوەی پلەکەی. هاوەرد بە هەڵە تێگەشتبوو لەوەی تەنها لەبەر ئەوەی خاوەنکارە مافی ئەوەی هەیە هەموو کەس توڕەبوونەکانی پەسەند بکەن.

توانینی بەڕێوەبردنی هەستەکانت لەسەر کار، سەرباری ناخۆشی و نائومێدیەکان، زۆر گرنگە بۆ بنیادنانی پیشەیەکی سەرکەوتوو. زۆرجار وا هەست دەکەیت دەربڕینی توڕەییەکەت بەسوودە بۆت، بەڵام بە دڵنیاییەوە زیانی گەورە دەدات لە کار و هاوپیشەکانت.

هەروەها توڕەیی دەبێتە هۆی ئەوەی وزە و ئاگاداریت لەسەر کارەکەت لابچێت. چۆن؟ چونکە ئەم توڕەبوونە وادەکات بیرێکی قوڵ بکەیتەوە دەربارەی "نایەکسانی" ی لەو دۆخانەدا کە توشت دەبن، بەردەوام ئەم بیرکردنەوە قوڵە لە مێشکتدا دێت و دەچێت. یاخود لە بیرکردنەوەی قوڵ لە تۆڵەکردنەوە لە کەسێك یان هاوپیشەیەك یان

سەرپەرشتیارێك. یان بۆ هەوڵدان بۆ زیانگەیاندن یان ڕەتکردنەوەی پەیڕەوکردنی ڕێچکەی دروست یان بە وەلانانی کارە گرنگەکان، یان تەنانەت هەوڵدان بۆ لەناوبردنی پیشە و کاری کەسێکی تر.

بەڕای تۆ بیرکردنەوەیەکی شێتانە دەربارەی نایەکسانیەك، یان پیلانگێڕان بۆ تۆڵەکردنەوە و زیانگەیاندن چۆن دەبنە هۆی یەکلاکردنەوەی کێشەکانت؟ یان چۆن دەبنە هۆی بەجێگەیاندنی کارێکی ئاست بەرز؟ دەزانی چۆن؟ زۆر خراپ! تووڕەبوونت بە تێپەڕبوونی کات وادەکات بە کەسێکی تووڕە بناسرێیت لەلای چواردەورەکەت. بڕوانە کەیسەکەی جەین:

ئەم کەسە هات بۆ چارەسەرووەرگرتن چونکە نەیدەتوانی واز لە بیرکردنەوەی قوڵ بێنێت لەوەی بۆچی پلەی بەرز نەکراوەتەوە لە پیشەکەیدا. پێنج ساڵە لەو کۆمپانیایە کار دەکات و چاوەڕێی ئەوەی دەکرد بەرز بکرێتەوە بۆ پلەی بەڕێوەبردن. ئەم پلە بەرزکردنەوەیە ڕووی نەدا و ئەمیش هەستی بە تووڕەبوون دەکرد و هەستی بریندار بووبوو. تا زیاتر بیری لێ بکردایەوە، زیاتر تووڕە دەبوو. ئەم کەسە توانیبووی تووڕەبوونەکەی بشارێتەوە لە خاوەنکارەکەی بەڵام ئاستی کارەکەی دابەزیبوو، ئەدای کاری بەرەو خراپی دەڕۆیشت و نەیدەتوانی کار لەسەر پرۆژەکان بکات. پاش مانگێك لەم دۆخە، خاوەنکارەکە ئەم کەسەی بانگکردبووە ئۆفیسەکەی و باسی دوودڵی خۆی بۆ جەین کردبوو لەسەر خراپبوونی ئەدای کاری، هەروەها وتبووی بەرزنەکردنەوەی پلەی جەین پەیوەندی هەیە بە کەمی بوجەوە وەك لەوەی پەیوەندی هەبێت بە شێوازی کارکردنی جەینەوە. خاوەنکارەکە

جەینی دڵنیا کردبۆوە پلە بەرزکردنەوەی داهاتوو بۆ ئەم دەبێت، بەڵام ئەگەر شێوازی کارکردنی باش نەکاتەوە وەکو جاران و ئەدای کاری بەرز نەکاتەوە، کەسێکی تر پلەی بەرز دەکرێتەوە.

جەین هێندەی وزەی ناخی بەکارهێنابوو لە کەڵەکەکردنی تورەبوونیدا بەرامبەر خاوەنکارەکەی، نەیتوانیبوو بیر بکاتەوە لە هۆکاری تری ئەوەی بۆچی پلەی بەرزنەکراوەتەوە. بەهۆی ئەمەشەوە ئەدای کاری دابەزیبوو وە هەلی پلەبەرزکردنەوەی دابەزیبوو. بگرە خەریبوو ئەو هەلە بە تەواوەتی لەناو ببات.

بێگومان ئەگەری هەیە تۆش لە دۆخێکی هاوشێوەدا خۆت ببینیتەوە لە کارەکەتدا، بەڵام کاردانەوەی تورەیی یان ڕاکردن لە کارەکان، وادەکات خەڵکانی چواردەورت وابزانن تۆ ناتوانیت لە فشاردا کار بکەیت و ئەمەش زیاتر تورەت دەکات. باشترین جێگرەوە بریتیە لە کەمکردنەوەی تورەییت و هەوڵدانت بەوپەڕی تواناتەوە بۆ کردنی باشترین کار. ئەگەر ئەمە کاری نەکرد، چارت ئەوەیە واز لە کارەکەت بێنیت و بەدووی کارێکی باشتردا بگەڕێیت!

خراپترکردنی دۆخە خراپ و سەختەکان

سەربارى ئەوەی پێشتر باسمان کرد، ئەی باشە تورەیی هەر هیچ سودێکی نییە؟ ئایا تورەبوون لە هەندێك دۆخدا واناکات بتوانیت ڕووبەڕووی سەختیەکان ببیتەوە؟ ئایا واناکات هەست بە بەهێزی و زاڵبوون بەسەر دۆخەکەدا بکەیت؟ ئایا دەربڕینی تورەیی پێویست نیە بۆ پێداگریی خۆت و گەیاندنی پەیام و ئامانجەکەت؟ ئەمانە کۆمەڵێك

پرسیاری گونجاو و باشن. لێکۆڵینەوەی دەروونزانی ئەوەی دەرنەخستووە ئایا تووڕەیی دەبێتە هۆی زیادبوون یان کەمبونەوەی کاریگەرێتیت لە مامەڵەکردن لەگەڵ دۆخە سەختەکاندا. لە ڕاستیدا هەندێك لێکۆڵەر بەم نەبوونی لێکۆڵینەوەیە بێزار بوون. بەڵام دەبێت بووترێت هەندێك کەس، تەنانەت چارەسەرکارانی دەروونی و نوسەری بەناوبانگیش دەڵێن دەبێت تووڕە بیت بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی هەندێك هەلومەرج و دۆخی سەخت و نایەکسانی ببیتەوە.

ڕوانگەیەکی کەمێك جیاواز نزیکەی دوو هەزار ساڵ لەمەوبەر دەرکەوت لەناو فەیلەسوفە ئاسیایی و یۆنانی و ڕۆمانیەکاندا. لە یەکێك لە نوسراوە هەرە کۆنەکاندا لەسەر تووڕەیی، فەیلەسوف ستۆیسیزم (سینیکا)، دەڵێت تووڕەیی ناشرینترین و شێتانەترین عاتیفەیە. فەیلەسوف قوتابخانەی ستۆیسیزم بینییان تووڕەیی لەتوانایدایە بەرچاوی خەڵکی ڕەش بکات و نەتوانن بە لۆژیکانە بیر بکەنەوە.

لەنێو ژمارەیەکی زۆر خوازیاری چارەسەری کێشەکانی تووڕەبووندا، زۆرینەی زۆریان کەسانی ژیر و زیرەکن و کارامەیی باشیان هەیە لە یەکلاکردنەوەی ململانێ و کێشەکاندا، بەڵام کاتێك تووڕە نین. ئەم کەسانە کاتێك تووڕە دەبن و پاشان هێور دەبنەوە، دەبینن چەندان ڕێگەی باشتر هەبووە مامەڵەیان پێوە بکردایە لەگەڵ دۆخەکەدا.

هەوڵبدە بیر لە کۆتا تووڕەبوونت بکەیتەوە. بیربکەوە لەو شتەی جەختت کردۆتەوە سەر و چۆن ڕەفتارت کردووە. ئایا توانیوتە بە شێوەیەکی لۆژیکی بەرەو کێشەکە بڕۆیت؟ ئایا توانیت بڕوانیتە هەموو بژاردەکان؟ ئایا باشترین بژاردەت هەڵبژارد؟ ئایا پەشیمانی لە شتێك

کردبێتت یان وتبێتت؟ ئەگەر وەکو زۆرینەی خەڵکی بیت، دەبینیت لە کاتی توڕەییدا دەگمەن دەتوانیت بیر بکەیتەوە و باشترین بژاردە هەڵبژێریت.

هەروەها بڕوانە ڕەفتاری کەسەکان کاتێک توڕە دەبن. بڕوانە خزم و هاوڕێ و هاوپیشەکانت. یان تەنها بڕوانە تەلەڤیزۆن، بەرنامە و هەواڵەکان پڕن لە نمونە. لە بەرنامە ڕووبەڕووە گەرمەکاندا، کاتێک میوانەکان توڕە دەبن ئایا بە ژیری و کاریگەرانە قسە دەکەن؟ ئایا توڕەبوونەکەیان یارمەتیدەر دەبێت لە گەیاندنی پەیامەکانیان بە شێوەیەکی کاریگەر؟

لێرەدا لەوانەیە بپرسیت ئەی باشە ئەو دۆخانەی کەسانێک لە جەنگدان یان بەرامبەر دۆخێکی نایەکسانی و توندوتیژی دەوەستنەوە، توڕەیی باش نیە؟ یان ئەو دۆخانەی داواکاریی چاکسازیی گەورەی تێدا دەکرێت؟ ئایا توڕەبوون لەم دۆخانەدا گونجاو و کاریگەر نیە؟

هەرچەندە ئەگەری هەیە توڕەیی یارمەتیدەری هەندێک دۆخی تایبەتی بێت، بەڵام بە دەگمەن دەبێتە هۆی گۆڕانکاری. سەرکردە و پێشەواکانی وەکو مارتن لوتەر کینگ جونیەر و مەهاتما گاندی و کەسانی تر زۆر پێداگر و بەجۆش بوون لەسەر پرس و ویستەکانیان. بەڵام لە هەمان کاتدا زۆر خۆپەروەردەکراو و هێور بوون. ئەم کەسانە قسەکانیان کاریگەر بوو چونکە بە گشتیی پشتیان بەستبوو بە لۆژیک، نەک توڕەیی.

هەموومان توشی دۆخی سەخت و ناخۆش دەبینەوە. ژیان سەخت و پڕ دژوارییە، هەرچەندە توڕەبوون عاتیفەیەکی سروشتیی مرۆڤە، بەڵام

دەگمەن بەسوود دەبێت بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان. بیری لێبکەوە پاشان بڕیار بدە ئایا توڕەبوون سوودبەخشە یان زیانبەخش.

توڕەیی دەبێتە هۆی توندوتیژی

هۆکارێکی تر بۆ خەفەکردن و کپکردنی توڕەییت ئەوەیە توڕەیی بە ئاسانی دەبێتە هۆی توندوتیژی. باشە تۆ لە ژیانی خۆتدا توندوتیژیت نەدیوە؟ یان لەسەر تەلەڤیزۆن و هەواڵەکان و فلیمەکان؟

بەپێی ئامارێکی نوسینگەی لێکۆڵینەوەی فیدراڵی، لە هەر حەڤدە چرکەدا (کاتی نوسینی ئەم کتێبە) یەک تاوانی توندوتیژی دەکرێت لە ویلایەتە یەکگرتووەکاندا (داتای بەڕێوەبەرایەتی دادی ویلایەتە یەکگرتووەکان). ڕووداوی بەکارهێنانی هێز لە نێو لاوانی ئەمریکادا زۆر بەرزە. تاوانی کوشتن لە ئێستادا دووهەم هۆکاری مردنە لە نێو تەمەن پازدە بۆ بیست و چوار ساڵانەکاندا، ئەمەش وادەکات توندوتیژیی کەسیی بکاتە گرنگترین کێشەی تەندروستیی گشتی (بەپێی داتاکانی نوسینگەی ئامارەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکان).

هەروەها توندوتیژیی خێزانی، وا خەمڵێنراوە لە ویلایەتە یەکگرتووەکاندا نزیکەی ملیۆن و نیوێک ژن لەلایەن هاوسەرەکانیانەوە لێیان دەدرێت ساڵانە. نزیکەی سەدا ٤٠ ی هەموو ئەو ژنانەی دەمرن ساڵانە، کوژراون بەدەستی مێردەکانیان. ئەمە ئەوە ناگەیەنێت ژنان بەدەر بن لە توندوتیژیکردن. لێکۆڵینەوەیەک دەریخست ژنانیش هێرش و لێدان دەکەنە سەر پیاوان. بەڵام هێرشەکانی پیاوان بۆ سەر ژنان خراپترن و دەرەنجامی مەترسیدارتری هەیە.

توندوتیژی خێزانیش بارگرانی و دەرەنجامی زۆر خراپی هەیە بۆ سەر منداڵان. راپۆرتێکی حکومی دەریخست لە ئەمریکادا ساڵانە ١٤٠ هەزار منداڵ توشی ئازار و لێدان دەبنەوە لە خێزانەکانیاندا. بەلای کەمەوە ساڵانە دوو هەزار منداڵ، کە دەکاتە زیاتر لە پێنج منداڵ لە رۆژێکدا، دەمرن لەسەر دەستی دایکوباوك و بەخێوکارەکانیان (دەستەی راوێژکاریی ئەمریکا لەسەر توندوتیژی و پشتگوێخستنی منداڵ).

لەکاتێکدا تورەیی بە شێوەیەکی خودکارانە نابێتە هۆی توندوتیژی، بەڵام زۆر جار دەرەنجامی تورەیی توندوتیژیە. یەکێك لە لێکۆڵەرەکانی ئەم بوارە دەڵێت" تورەیی دەکرێت لێکچواندنی بۆ بکرێت بە نەخشەی تەلارسازان. بەردەستبوونی ئەم نەخشانە نابێتە هۆی ئەوەی لەخۆوە بیناکان دروست بن، بەڵام بە دڵنیاییەوە وادەکات بیناسازییەکە ئاسانتر بێت." دەتوانین ئاسانکاریی توندوتیژیی بەهۆی تورەییەوە لەم دوو کەیسەی خوارەوەدا ببینین:

ریچ مێردێکی تەمەن ٣٧ ساڵان بوو کە دەستی کرد بە چارەسەری دەروونی، پاش ئەوەی دەستبەسەر کرا لەسەر هێرش و لێدان. ژنەکەی ئەم کەسە دەمێك بوو سکاڵای دەکرد لەدەست رەفتارە توندوتیژیەکانی لەکاتی شۆفێریکردندا. ژنی ریچ پێداگری کرد لەوەی ریچ چارەسەری دەروونی وەربگرێت پاش ئەوەی شۆفێرێکی تر هاتە بەردەم مێردەکەی لەپڕ و خەریبوو خۆی پێدا بکێشێت، ریچیش تا ترافیکی دواتر دوای کەوت و بۆی دابەزی و جنێویان بەیەکدی دا و مشتەکۆڵەیەکی کێشا بە دەمووچاوی شۆفێرەکەی تردا. دوای ئەوە پۆلیس دوای کەوت چونکە شایەتحاڵێك ژمارەی ئۆتۆمبیلەکەیانی دابوو بە پۆلیس، کاتێك ریچ هات

بۆ چارەسەری دەروونی، وتی بەلای کەمەوە مانگی جارێك دەمەقاڵە و جنێو دەدات بە شۆفێری تر. ئەمەش چەندین جار بۆتە هۆی شەڕ، ئەمە یەکەمجاری بوو دەستبەسەر بکرێت.

شێرلی تەمەنی بەرەو چل ساڵی دەڕۆیشت کە هات بۆ چارەسەری دەروونی، چونکە بەردەوام دەیقیژاند بەسەر سێ منداڵە بچوکەکەیدا. دەیوت منداڵەکانی بەردەوام کێشە دەنێنەوە و مێردەکەشی زۆر کەم یارمەتیدەری بووە و ئەمیش هەرگیز تەنانەت خولەکێکی نەبووە بۆ خۆی. هەڵچوونەکانی بەرەو خراپتربوون دەچوو وای لێهات شتی ناوماڵەکەی دەشکانت. دەترسا لەوەی جارێك ئازاری منداڵەکانی بدات و کۆنترۆڵ لەدەست بدات و ببێتە هۆی ئازاردانی جەستەیی منداڵەکانی.

وەکو شێرلی و ڕیچ، ژمارەیەك خەڵك دەهاتن بۆ چارەسەری دەروونی چونکە زۆرجار توڕەبوونەکانیان دەبووە هۆی ڕەفتاری توندوتیژی. زیانەکانی توندوتیژیی بەهۆی توڕەییەوە بریتین لە لەدەستدانی پەیوەندیەکان و کار و ئازاری جەستەیی و زیانی مادی و سکاڵای یاسایی و بەندکردن و پاش ئەوە هەستکردن بە تاوان و شەرمەزاری.

ئێستا بیربکەوە لەوەی بەهۆی توڕەییەوە توندوتیژیت نواندبێت. بیر لەو کاتانە بکەوە کە زیانی مادیت داوە و هاوار و قیژەت کردووە و پاڵت بە خەڵکەوە ناوە و یان زلە و مشتەکۆڵەت لێداون. ئەمانەت کردووە؟ بیر بکەوە ئایا زوو زوو هەڵچونت هەیە و دەری دەبڕیت؟ کەواتە ئاگاداری خۆت بە!

توڕەیی لەوانەیە ببێتە هۆی نەخۆشیەكانی دڵ

لەوانەیە بڵێیت"من تەندروستیم زۆر باشە و ئەم بەشەم پێویست نیە بیخوێنمەوە". نا، زۆر دڵنیا مەبە لەخۆت! لێكۆڵینەوەیەكی ٣٠ ساڵە دەریخست توڕەبوونی بەردەوام و توشبوون بە نەخۆشیەكانی دڵ زۆرجار پەیوەندییان بەیەكەوە هەیە. نەخۆشی دڵ لە ئێستادا هۆكاری سەرەكیی مردنە لە ئەمریكادا. لەوانەیە توڕەییەكەت هێشتا نەبووبێتە هۆی دروستبوونی نەخۆشیی مەترسیدار، بەڵام كاریگەریە زیان بەخشەكانی دەستیان كردووە بە كار.

بۆ تێگەشتن لەوەی چۆن توڕەیی زیان دەگەیەنێت بە جەستەت، سەرەتا دەبێت بڕوانینە ئەوەی توڕەیی چۆن كار دەكات. زۆر لێكۆڵەر دەڕواننە توڕەیی وەكو سیستەمێكی عاتیفی كە ئامادەكاری دەكات و وزە دەداتە جەستەمان بۆ جەنگان لە دژی هەڕەشەیەك، هەروەها یارمەتیدەرمانە لە جوڵاندن و بەكارهێنانی سەرچاوەكانی چواردەورمان بۆ مامەڵەكردن لەگەڵ ململانێكاندا. لە سەرەتای ئەم سەدەیەدا، ئەم جۆرە لە پەرچەكرداری دۆخی كتوپڕ لێكۆڵینەوەی لەسەركرا لەلایەن دەروونزان (والتەر كانەن) كە چەمكەكانی"جەنگان یان هەڵاتن" ی دانا. بەشی هەڵاتن لە پەرچەكردارەكەمان پەیوەندی هەیە بە دوودڵی و ڕاكردن لە دۆخە مەترسیدارەكان. بەشی جەنگان لە پەرچەكردارەكەمان پەیوەندی هەیە بە توڕەیی و بەرگری لەخۆكردن لە دژی هەڕەشەكان.

چی ڕوودەدات لە جەستەدا پاش ئەوەی پەرچەكرداری دۆخی كتوپڕ دەكەوێتە كار بەهۆی توڕەییەوە؟ گۆڕانكاری جەستەیی ڕوودەدات وەكو زیادبوونی گرژبوونی ماسولكە و بەرزبوونەوەی لێدانی دڵ و هەناسەدان

و سووتاندنی وزە، بۆ یارمەتیدانی جەستەت بۆ کار. هەروەها هۆرمۆنی ئەدرینالین دەرژێتە خوێنەوە و خوێنت بەرەو ماسولکە گەورەکانی جەستەت دەڕوات. شتێکی سەیر نیە ئەوانەی تورە دەبن دەڵێن حەز دەکەین بکێشین بەو شتەی تورەی کردووین. چونکە جەستەیان ئامادەیە بۆ جوڵان و هێرش کردن.

کەواتە تورەیی دەتوانێت یارمەتیدەرت بێت لە ڕووبەڕووبونەوەی دۆخێکی هەرەشە ئامێز بۆ ژیان یان دۆخێکی کتوپڕی مەترسیدار. بەڵام شتێکی لۆژیکی نیە بە هەمان تورەیی پەرچەکردارت هەبێت بۆ دۆخە ناخۆشەکانی ژیانی ڕۆژانە. تۆ ئەگەر بەردەوام ئەم سیستەمی هێرشبردنە چالاک بکەیت، کاریگەری و زیانێکی گەورە دەدات لە جەستەت.

ڕۆبەرت ساپۆلسکی، پرۆفیسۆری بایۆلۆژی و زانستی هەستە دەمار لە زانکۆی ستانفۆرد، باسی دەکات چۆن ئێمە کاتێک بەردەوام ئەو گۆڕانکاریە جەستەییانە دروست دەکەین بەهۆی تورەییەوە، دەتوانێت زیان بدات لە سیستەمی خوێنە دەماریمان. زیادبوونی لەپڕی پەستانی خوێن کە بەهۆی تورەبوونەوە دروست دەبێت فشاری جوڵەی خوێنی دەمارەکانمان زیاد دەکات. ئەم تەوژمی خوێنە وردە وردە دەبێتە هۆی داخورانی ناوپۆشە لوسەکەی دەمارەکانمان، ئەمەش دەبێتە هۆی ڕووشاندن و گرنج گرنج بوونیان. کاتێک ئەم چینە لوسەی ناوپۆشی دەمارەکان زیانی بەردەکەوێت، ترشە چەوریەکان و گلوکۆز و مادەی تری ناو خوێن دەنوسێن بە بەشە برینداربووەکانی ناوپۆشی دەمارەکانمانەوە. ئەم کەڵەکەبوونە بە تێپەڕبوونی کات دەبنە هۆی

گیرانی خوێنبەرەکان وئەمەش دەبێتە هۆی کەمبونەوەی فشاری گشتیی خوێن. ئەم دۆخە پێی دەوترێت (atherosclerosis) ڕەقبوونی خوێنبەرەکان. ئەگەر ئەم کەڵەکەبوونە لەو خوێنبەرانەدا ڕووبدات کە بەرەو دڵ دەچن، ئەگەری هەیە خۆت بەربژێر بکەیت بۆ توشبوون بە نەخۆشی دەمارەکانی دڵ، کەمبونەوەی خوێن بۆ ماسولکەکانی دڵ، وە چەندان نەخۆشیی تری مەترسیداری دڵ.

لە سەرەتای ١٩٦٠ ەکانەوە، چەند لێکۆڵینەوەیەکی گرنگ کرا کە پەیوەندی نێوان تووڕەیی و نەخۆشیی دڵی پیشاندا. لێکدانەوە و خستنەڕووی ئەم لێکۆڵینەوانە بەتەواوەتی جێی نابێتەوە لە سنوری پەڕەکانی ئەم کتێبەدا. بە گشتی زۆرینەی لێکۆڵینەوەکان دەبنە دوو پۆلێن، پۆلێنی یەکەم ناسراوە بە لێکۆڵینەوەی لێکدانەوەی یەکتربڕ، چەندان کەس کە نەخۆشییە جیاوازەکانی دڵیان هەیە داوایان لێدەکرێت باسی ڕێژەی تووڕەبوونیان بکەن لەگەڵ ڕێژەی توندێتی تووڕەبوونیان. وەڵامی ئەم نەخۆشانە پاشان بەراورد دەکرێت بە کۆمەڵانی هاوشێوە کە خۆبەخشی تاقیکردنەوەن و هیچ نەخۆشییەکی دڵیان نیە. لە زۆرینەی زۆری ئەم جۆرە لێکۆڵینەوانەدا، ئەو کەسانەی نەخۆشییە دەماریەکانی دڵیان هەیە دەڵێن ڕێژەی تووڕەبوونیان زۆر زیاترە وەك لەو کەسانەی ئەم نەخۆشیەیان نیە. مەبەست لێرەدا پیشاندانی ئەوەیە ئەو کەسانەی تووڕەبوونیان زیاتر و توندترە ئەگەری زۆر زیاتریان هەیە توشی نەخۆشیەکانی دڵ ببن.

کۆمەڵێکی تری لێکۆڵینەوە زیاتر باسی هۆکار و کاریگەریەکانی پەیوەندی نێوان تووڕەیی و نەخۆشیەکانی دڵمان بۆ دەکەن. لەم

لێکۆڵینەوەیەدا، کۆمەڵێکی گەورە لەو کەسانەی سەرەتا تەندروست بوون پرسیاری ئەوەیان لێدەکرێت ئایا ئاستی تورەبوونیان چەند بووە لە ژیانیاندا. پاشان بۆ ماوەیەکی درێژ بەدواداچوونیان بۆ دەکرێت، بۆ ماوەی بیست ساڵ یان زیاتر لە هەندێك دۆخدا، لە کۆتاییدا پشکنینی نەخۆشیەکانی دڵیان بۆ دەکرێت. نمرەی تورەیی و توندوتیژی یەکەمجار بەراورد دەکرێت بە تەندروستیی جەستەیی کەسەکان، لە زۆرینەی دۆخەکاندا ئەو کەسانەی تورەیی و توندوتیژییان زیاتر بووە دواتر توشی ڕەقبوونی دەمارەکانی دڵ بوونەتەوە.

بۆ نمونە لە یەك لێکۆڵینەوەدا، ٢٥٥ قوتابی پزیشکیی ڕاپرسییەکیان پڕ کردەوە. دوای بیست و پێنج ساڵ ئەو قوتابیانەی ڕێژەی توندوتیژی و تورەییان چوار بۆ پێنج نمرە بەرزتربووە، توشی نەخۆشی دەمارەکانی دڵ بوونەتەوە وەك لەوانەی ئاستی توندوتیژی و تورەییان کەمتر بووە. لە لێکۆڵینەوەیەکی هاوشێوەدا کە لەسەر پارێزەران کرابوو، یەك کەس لە پێنج کەسیاندا کە ڕێژەی توندوتیژی بەرز بوو لە تەمەنی پەنجا ساڵیدا مردبوو. ئەو پارێزەرانەشی ڕێژەکەیان کەمتر بوو تەنها یەك لە بیست و پێنجیاندا مردبوو.

باشە ئێنجا با بزانین تۆ لە کەیەوە زۆر تورەیت؟ ئایا تۆش خۆت بەربژێر کردووە بۆ توشبوون بە پەستانی بەرزی خوێن یان جەڵدەی دڵ؟ ئەگەر بەردەوام تورەبوونت هەیە ئەوا ئەگەری زۆرە دواتر لە ژیانتدا توشی نەخۆشیی مەترسیدار ببیتەوە. جاری داهاتوو کە هەستت بە تورەیی کرد، هەوڵبدە هەست بە گۆڕانکاریە جەستەییەکانت بکەیت. لەیادت بێت ئەو کاردانەوە جەستەییانە کە ڕوودەدەن لەگەڵ

توڕەبوونەکەتدا دەتوانن توشی زیانی جەستەیی و نەخۆشی و تەنانەت مردنی پێشوەختەشت بکەنەوە.

توڕەبوون و شپرزەبوونی کەسیی

زۆرینەی زیانەکانی توڕەیی زۆر بەرچاو و دیارن. زیانەکانی تر ئەگەری هەیە کەمتر دیار بن. ئەمە شپرزەییە کەسی و عاتیفیەکانیش دەگرێتەوە، وەکو خەمۆکی و هەستکردن بە تاوان و شەرمەزاری و هەستکردن بە لەدەستدانی کۆنترۆڵ و لەدەستدانی ئاسودەیی لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکانی تردا. ئایا تۆ هەستی لەم جۆرەت هەیە هاوشانی توڕەبوون و کەم بەرگەگرتنت بۆ توڕە نەبوون؟

وەکو باسمان کرد، توڕەبوونی بەردەوام و توند زۆرجار دەبێتە هۆی ئەوەی کارەکەت یان پەیوەندیە گرنگەکانی ژیانت لەدەست بدەیت. کاتێك توڕەبوونەکانت دەبنە هۆی ئەم لەدەستدانانە، بە ئاسانی توشی خەمۆکی دەبیتەوە. توڕەبوون و خەمۆکی زۆرجار پێکەوە کاریگەریت دەکەنە سەر. کەواتە ئەگەری هەیە لۆمەی خەڵکان و شتانی چواردەورت بکەیت لەسەر ئەوەی توشی توڕەبوونیان کردوویت. لەوانەشە ئەمانە وات لێبکەن لۆمەی خۆت بکەیت و خۆت توشی خەمۆکی بکەیت. وەکو ئەم کەیسەی خوارەوە:

ستەیسی بەرەو چل ساڵیی دەڕۆیشت و سێ منداڵی بچوکی هەبوو. کاتێك هات بۆ چارەسەری دەروونی وتی هەست بە خەمباری و تەنیایی دەکات و سکاڵای ئەوەی دەکرد هیچ پشتیوانییەك ناکرێت لەلایەن چواردەورەکەیەوە. دانی بەوەشدا نا کە ئاسودە نیە ژنی ماڵەوەیە. لە

ڕاستیدا زۆر تووڕەبوو لەسەر ئەوەی نەیدەتوانی کار بۆ هەندێك لە خەونەکانی بکات. مێردەکەی بۆ ماوەی درێژ لە کار دەبوو لەوەش دەچوو تاقەتی نەبێت کاتی لەگەڵ بەسەر ببات. دایکوباوکی ستەیسی کە لەنزیکیەوە دەژیان، حەزیان دەکرد کات لەگەڵ کچەکەی تری و خێزانەکەیدا بەسەر ببەن. سەرباری ئەمانەش ستەیسی هاوڕێی نزکی کەم بوو.

ئەم کەیسەی ستەیسی سەرنجڕاکێش بوو چونکە کێشە سەرەکیەکەی زیاتر پەیوەندی هەبوو بە تووڕەییەوە وەك لە خەمۆکی. هەڵوێستە خەمۆکئامێز و توندوتیژەکەی وایکردبوو چواردەورەکەی تاقەتی ئەمیان نەبێت. زۆرجار لۆمەی کەسانی تری دەکرد لەسەر کێشە و ناخۆشیەکانی، لۆمەی مێردەکەی و منداڵەکانی و خێزانەکەی دەکرد. پاشان هەستێکی توندی تووڕەبوونی بۆ دەهات. ستەیسی بە ڕاستی حەزی دەکرد نزیك بێت لە کەسانی ترەوە، بەڵام تووڕەبوونی ستەیسی دەبووە هۆی دورخستنەوەی ئەم کەسانە.

جاری تر هەبووە ستەیسی لۆمەی خۆی کردووە لەسەر تەنیابوونەکەی و وێنای ژیانێکی کردووە بەبێ هاوڕێیەتی و خەونە بەدی نەهاتووەکانی. پاشان هەستی بە خەمباری و خەمۆکی دەکرد. ستەیسی وەکو ئەوە وابوو لەم هەستی تووڕەیی و خەمۆکیەدا جوڵانە بکات لە خەمۆکیەوە بۆ تووڕەیی و بە پێچەوانەوە. بەداخەوە هیچ کام لەم هەستە ناخۆشانە یارمەتیدەری نەبوو لە دروستکردنی ئەو ژیانە ئارام و میهرەبانەی ستەیسی خوازیاری بوو. تووڕەبوونەکەی بووە هۆی

لەدەستدانی هەستی سۆزدارانەی مێردەکەی بەرامبەری و ئەمەش بووە هۆی زیاتر هەستی تەنیایی و خەمۆکی.

ئەگەر تۆ هەست بە خەمۆکی دەکەیت بەهۆی توڕەبوونتەوە، شکاندنی ئاسانە ئەویش بە پشتگوێ خستنی توڕەبوونەکەت و جەختکردنەوە سەر گۆڕانکاری لەو شتانەدا کە سوودیان نیە لە ژیانتدا.

هەروەکو خەمۆکی، هەستکردن بە تاوان و شەرمەزاریش ئەگەری زۆرە هاوشانی توڕەبوونەکانت دروست بن. ئەمەش لەوانەیە وابکات هەست بە شەرمەزارییەکی زۆر بکەیت دەربارەی ئەو شتانەی وتوتن یان کردوتن لەکاتی توڕەبوونتدا و ئەمەش وادەکات خۆت سەرکۆنە بکەیت و خۆت بەدووربگریت لەو خەڵکانەی توڕەت دەکەن. وەکو ئەم کەیسەی خوارەوە:

بۆب مێژوویەکی درێژی هەبوو لەگەڵ هەڵچون و توڕەبووندا. لە سوپەرمارکێتێك شەری کرد لەگەڵ بەڕێوەبەری شوێنەکە بەهۆی نرخی شتەکانەوە. بەهۆی ئەوەی بەڕێوەبەرەکە زۆر گەنجتربوو لە بۆب، بۆب وای دەزانی دەبوو ڕێزی زیاتر پیشان بدات. کە ئەمەش ڕووی نەدا، بۆب خۆی توڕە کرد و دوای ئەوەی جنێو و هەڕەشەی کرد لە بەڕێوەبەرەکە، تەلەفون کرا بۆ پۆلیس، بۆب هێندەی تر توڕە بوو، بە ناچاری قۆڵ بەستکرا و بە کەلەپچەوە برا. هەرچەندە دواتر سکاڵاکان ڕاکێشرانەوە، بۆب بەردەوام بوو لە نەچوون بۆ ئەو شوێنە و خۆلادان لە هەر کەسێك کە ئاگاداری ئەو ڕووداوە بوو، چونکە هەستی بە شەرمەزاری دەکرد.

هەرچەندە ئەم کەیسەی بۆب زۆر توندە، هەستکردن بە تاوان و شەرمەزاری لەسەر خۆ توڕەکردن بە ئاسانی دەبێتە دوورکەوتنەوەت لە

خەڵکی. ئەمەش بەردەوام دەبێت لە داپچڕاندنی پەیوەندیە کەسییەکانت و سنورداركردنی گەشەکردنت.

هەروەها توڕەبوون وادەکات کۆنترۆڵ لەدەست بدەیت. کاتێك لێدانی دڵت بەرز دەبێتەوە دەموچاوت سور دەبێتەوە و بیرکردنەوەکانت خێرا دەبن و پەستانی خوێنت دەفڕێت! هۆڕمۆنی ئەدرینالین بە جەستەتدا بڵاو دەبێتەوە و بە دەگمەن دەتوانیت لەم دۆخەدا لۆژیکیانە بیر بکەیتەوە. توڕەبوونەکەت وادەکات نەتوانیت خۆت کۆنترۆڵ بکەیت. هەستی توڕەبونەکەت زۆر ناڕەحەتە و ئەمەش زەنگێکە بۆ ئەوەی تۆ بە شێوەیەکی کاریگەر و گونجاو لەگەڵ چواردەورەکەتدا مامەڵە ناکەیت.

مایك تەمەنی بیست و نۆ ساڵ بوو کاتێك بەهۆی توڕەبوونەکەیەوە بەدووی چارەسەری دەروونیدا گەڕا. ئەم کەسە بەخۆی دەوت"ئالودەی توڕەبوون" بووە و باسی دەکرد کە چەندین جار کۆنتڕۆڵی لەدەست داوە و توندوتیژانە ڕەفتاری کردووە. لە پاش دواناوەندیەوە، چەندان پەیوەندی گرنگیی لەدەستداوە و جارێکیشیان بەهۆی هێرشی جەستەییەوە دەستبەسەر کراوە و بەهۆی هەڵچونەکانیەوە لە چەندان کار دەرکراوە. لەو کاتەدا کە ئەم کەسە هات بۆ چارەسەری دەروونی REBT، سێ ساڵ بوو هاوسەرگیری کردبوو. ژنەکەشی بەم دواییانە کوڕێکی بووبوو. ئەم لەدایکبوونە هانی مایکی دابوو بەدووی چارەسەردا بگەڕێت. دەیویست باشتر کۆنترۆڵی عاتیفەکانی بکات، وتی"نامەوێت منداڵەکەم بە توڕەیی بمبینێت".

ئایا تۆش وەکو ئەم کەسە نیگەرانی ئەوەیت زۆر لابدەیت لە کاتی توڕەییتدا؟ دەترسیت لەوەی کۆنتڕۆڵ لەدەست بدەیت و ڕەفتاری

زیانبەخشت هەبێت؟ هەستکردن بە لەدەستدانی کۆنترۆڵ ئاماژەیە بۆ ئەوەی پێویستە چارەسەر وەربگریت.

تورەیی دەشتوانێت وابکات ئاسودەیی لەدەست بدەیت لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکانی تردا. ئەگەر تورەبوونەکانت بە زۆری دەبێتە دەرەنجامی خراپ، هەر زوو دەست دەکەیت بە لێکدانەوەی بۆچوون و حوکمەکانت. ئەگەری هەیە بوەستیت لە سوربوون و پێداگریی چونکە دەترسیت تورە بیت. ئەگەری هەیە توشی سەر لێتێکچون ببیت لەوەی نەزانیت چۆن پەرچەکردارت هەبێت بۆ دۆخە سەخت وناخۆشەکانی ژیانی ڕۆژانەت. فێربوونی چۆنیەتی بەڕێوەبردنی عاتیفەکانت لەکاتە سەخت و دژوارەکاندا بەدڵنیاییەوە یارمەتیدەرێکی چاکت دەبێت.

وازهێنان لە تورەیی بەواتای ئەوە نایەت واز بێنیت لە خەون و حەزەکانت. بەڵکو زۆر بە پێچەوانەوە! بە کەمکردنەوەی تورەییت دەست دەکەیت بەوەی بە ئاسودەیی و پێداگریەوە مامەڵە لەگەڵ خەڵکیدا بکەیت، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی دەرفەتەکانت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی حەزی پێدەکەیت لە ژیانتدا.

لەکاتێکدا زۆرینەی زیانەکانی تورەیی زۆر بەرچاوە و خەڵکی بە ئاسانیی دەیبینن، بەڵام هەندێك زیانی تر هەن تایبەتین و وادەکەن توشی شەرمەزاریی و لەدەستدانی کۆنترۆڵ و سەر لێتێکچوون و نەبوونی ئاسودەیی ببیتەوە. هەروەها لەوانەیە خۆت توشی خەمۆکی و هەستکردن بە تاوان ببیتەوە بەهۆی تورەبوونەکەتەوە ئەمەش چونکە زیانی ڕاستەقینەوە دروستبووە لە سەرت. بڕوانە تەنها یەك تورەبوون بووە هۆی ئەم هەموو عاتیفە زیان بەخشە.

ئایا دەناڵێنیت بەدەست زیانەکانی تووڕەییەوە؟

ئایا ئاشناییت هەیە لەگەڵ هیچ کام لە بابەت و بەسەرهاتانەی ناو ئەم بەشە؟ ئایا تووڕەبوون یارمەتیدەرتە لە بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت لە ژیانتدا؟ ئایا زیانەکانی تووڕەیی هاوشانی خۆشیەکانیەتی؟ ئەگەر تا ئێستا توشی هیچ کام لەو زیانانەی باسمان کرد نەبوویت، ئەوا بزانە تووڕەیی هەمیشە نابێتە هۆی زیانێکی ڕاستەوخۆ و دەستبەجێ و بینراو. زۆر جار چەندین ساڵی پێدەچێت تا دەرەنجامە ناخۆش و سەختەکانی تووڕەبوون ببینیت. ئەگەر لە ئێستادا دەناڵێنیت بەدەست زیانەکانی تووڕەییەوە، ئایا بەڕای تۆ کاتی ئەوە نەهاتووە چارەسەرێکی ئەم کێشەیە بدۆزیتەوە؟

گۆڕانکاری زۆرجار ناخۆش و دژوارە. ئەو کارامەیی و تەکنیکانەی لەم کتێبەدا خراونەتە ڕوو بۆ ئەوە نیە چارەسەرێکی خێرا و هەرزان دابین بکەن بۆ کێشەکانت. بەڵکو پێویستیان بە مێشکێکی کراوە و دووبارەکردنەوەی زۆر و هەوڵی بەردەوام هەیە لە جەنگان لە دژی تووڕەبوونەکانت. پاش ئەمانە ئینجا کارەکە ئاسان دەبێت بۆت.

بڕیاردانی ئەوەی کە ژیانێك بژیت کەمتر تووڕەبوونی تێدابێت یەکێکە لە هەرە گرنگترین بڕیارەکانی ژیانت. ئامادەیت؟

دووەم
ناڕاستیەکان دەربارەی مامەڵەکردن لەگەڵ تووڕەبووونتدا

بێگومان چەندان پێشنیاری ژیرانە و لۆژیکیت بیستووە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ تووڕەییدا. چەندان گۆڤار و ڕۆژنامە و بەرنامەی سەر تەلەڤیزۆن و ڕادیۆ ڕۆژانە چەندان چارەسەر پێشکەش دەکەن بۆ یارمەتیدانی خەڵکی لەوەی ژیانێکی بێ تووڕەیی و ڕق بەڕێ بکەن.

بەڵام بەداخەوە، زۆرینەی ئەو پێشنیار و بیرۆکانە بەکار و بەسود نین.

ئەگەر ئەمڕۆ قسە لەگەڵ پێنج چارەسەرکاری دەروونیدا بکەیت لەسەر چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ تووڕەییدا، بە دڵنیاییەوە پێنج شێوازی چارەسەری جیاوازت پێدەدەن. هەندێک لە بەناو"شارەزایان" پێت دەڵێن چارەسەری تووڕەیی لە ڕابردووی خۆتدا دەبینیتەوە. دەڵێن بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی سەرکەوتووانە مامەڵە لەگەڵ تووڕەییەکەتدا بکەیت ئەوەیە بگەڕێیتەوە ڕابردووی خۆت و ئەو برین و دڵشکاوی و نایەکسانیانەی بەرامبەرت کراون ساڕێژیان بکەیت و لەبیریان بکەیت کە وایان کردووە ئەمڕۆکە تۆ ببیتە کەسێکی تووڕە و ناسەقامگیر. هەندێک شارەزای تر دەڵێن ڕابردووت هیچ گرنگ نیە، ئەگەر تۆ کار و پیشە و پەیوەندی و ئەو دۆخانە بگۆڕیت کە تووڕەت دەکەن، ئەوا بێگومان دەگەیتە ژیانێکی دڵخۆشتر و تەندروستتر و کەمتر تووڕە.

ئەگەری هەیە چەند چارەسەرێکی تر ببیستیت کە دژیەکن لەسەر ئەوەی چی بکەیت لە توڕەییەکەت. هەندێك شارەزا دەڵێن هەرچییەکت کردووە توڕەییەکەت دەرمەبڕە و چەندێك توانیت خۆت بەدوور بگرە لە خەڵکی سەربەگۆبەنگ. ئەگەری هەیە پێت بووترێت لە هەلومەرج و دۆخە توڕەهێنەکان بڕۆیتە دەرەوە و نەگەڕێیتەوە تا هێور دەبیتەوە. هەندێکی تر دژی ئەم ڕێچکانە دەڵێن هەرکات توڕە بوویت دەری بڕە و لە ناختدا هەڵی مەگرە. دەڵێن دەتوانیت ئەمە بەرامبەر خەڵکانی خراپ و شایستە بکەیت، یان بە شێوەیەکی نهێنی توڕەییەکەت دەرببڕیت لەڕێی هاوارکردن بەناو سەریندا و کێشان بە سەریندا و کردنی وەرزشی جەستەیی.

ناڕاستی و بەهەڵەتێگەشتنەکان لەسەر توڕەیی زۆرە، بۆچی؟ چونکە لێکۆڵینەوەیەکی زانستیانەی تێروتەسەل نەکراوە لەسەر هۆکارەکان و چارەسەرەکانی توڕەبوون. وەکو دەروونزان ئالەن ڕۆتەنبەرگ دەڵێت" توڕەیی تا ئێستا وەکو بابەتێکی سەربەخۆ بیر لە گرنگیەکەی نەکراوەتەوە لە تێگەشتن لە ڕەفتاری مرۆڤدا، بەڵام بۆتە هۆی زۆنگاوێك لە پێناسەی سەرلێتێکدەر و هەڵە تێگەشتن و بیردۆزەی بێ بەها".

لێرەدا باسی پێنج ناڕاستیی هەرە باو دەکەین لەسەر چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ڕق و توڕەییدا. بۆ تێگەشتن لە سروشتی ڕاستەقینەی توڕەیی، بڕوانە ئەم ناڕاستیانە و بە قوڵی بیریان لێ بکەوە.

ناڕاستیی ژمارە یەك: دەربڕینی توڕەیی بە چالاکانە دەبێتە هۆی کەمبونەوەی توڕەبوون

بیرۆکەی ئەوەی دەبێت بە چالاکانە توڕەبوونەکانت دەرببڕیت بۆ کەمکردنەوەی، لە بیرکردنەوەی قوتابخانەی فرۆیدەوە هاتووە. بە پێی شێوازی هایدرۆلیکی عاتیفەکان (بەرزبوونەوەی عاتیفەکان)ی فرۆید (و ویلێلم ریچ) هەستی توڕەییت کەڵەکە دەبێت بەتێپەڕبوونی کات و دەبێتە هۆی دروستبوون و کۆکردنەوەی وزەی نەرێنی. ئەگەر ئەم توڕەبوونە کەڵەکەبووە دەرنەبڕیت، وردە وردە دەبێتە هۆی هەڵچوونی توندڕەوی و نەخۆشی و ناسەقامگیریی عاتیفی. ئەو چارەسەرکارانەی باوەڕیان بەم بیردۆزەیە هەیە، هانت دەدەن توڕەبوونەکانت دەرببڕیت بۆ کەمکردنەوە و بەتاڵکردنەوەی عەمباری وزە نەرێنیەکانت. ئەگەر ڕاستەوخۆ بەو کەسانەی بەدڵت نین یان ڕەفتاریانت بەدڵ نیە بڵێیت لەمناوە مەمێنن و دوورکەونەوە، ئەوا ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی وەستاندنی کەڵەکەبوونی وزەی توندوتیژی و نەکردنی ڕەفتاری زیانبەخش.

ئەم ناڕاستیە دوو هەڵەی گرنگ لەخۆ دەگرێت: یەکەم، دەربڕینی توڕەیی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی مەترسیەکانی توڕەیی لەسەر تەندروستی، دووهەم، دەربڕینی ڕق و توڕەییت دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ڕێژەی توڕەبوونت.

وەکو لە بەشی یەکدا باسمان کرد، چەندان بەڵگە هەن لەسەر ئەوەی توڕەبوونی دوورودرێژ بە ڕاستی دەبێتە هۆی هۆکاری مەترسی توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ. چەند لێکۆڵینەوەیەك هەن کە پەیوەندی

نێوان تورەبوونی کپکراو و نەخۆشی پیشان دەدەن. بەڵام ئایا بەڕاستی ئەو کەسانەی تورەبوونەکانیان دەردەبڕن، هەلومەرج و دۆخیان باشترە لەوانەی تورەبوونەکانیان دەرنابڕن؟

بێگومان نەخێر! بەپێی بۆچوونی دکتۆر ئارۆن سیگمن، دەروونزان و لێکۆڵەرەی تورەیی لە زانکۆی ماریلاند، دەربڕینی تورەیی هۆکارێکی مەترسیداری نەخۆشیەکانی دڵە. دەربڕینی تورەیی ئەگەری هەیە ببێتە هۆی بزواندنە ناخییەکان کە ئەمیش دەبێتە هۆی زیانگەیاندن بە خوێنبەرەکان. لێکۆڵینەوەکەی ئەم دکتۆرە ئەوە دەردەخات کە ئەگەر چالاکانە تورەییەکانت دەربڕیت ئەگەری زۆر زیاترە زیان بدەیت لە تەندروستیت وەك لەوەی تورەییەکەت خەفە بکەیت و دەری نەبڕیت. دەربڕینی تورەییەکەت بە شێوەیەکی نابەرپرسانە و هەڕەمەکیانە، زۆر مەترسیدارە!

ناڕاستیەکی تر هەیە دەڵێت ئەگەر خەڵکی بە کراوەیی و ئازادانە تورەییەکانیان دەربڕن کەمتر توشی تورەبوون دەبنەوە. ئایا دەربڕینی تورەیی دەبێتە هۆی کەمبونەوەی تورەیی؟ ژمارەیەك تاقیکردنەوەی دەروونی لەسەر ئەم لایەنە کراوە لەماوەی چل ساڵی ڕابردوودا.ئەم لێکۆڵینەوانە گەشتوونەتە ئەو دەرەنجامەی دەربڕینی تورەبوون بە زارەکی بێت یان جەستەیی دەبێتە هۆی تورەبوون و توندوتیژیی زیاتر، نەك کەمتر.

دەربڕینی تورەییەکەت بە ڕاستەوخۆیی و ناڕاستەوخۆیی دەبێتە هۆی بەهێزکردن و توندتر کردنی تورەییەکەت. هاوپیشەیەکمان کە کاری لەگەڵ خوازیاری تورەدا دەکرد زۆر جار ئەم سوعبەتە کۆنەی بۆ

دەگێڕاینەوە"چۆن دەگەیتە هۆڵی کارنەگی؟" وەڵامەکەی ئەمەیە"بە ڕاهێنان". هەمان شت ڕاستە بۆ تووڕەییش، چۆن ببیتە کەسێکی زۆر تووڕە؟ بە ڕاهێنان!

(بنەڕەتی سوعبەتەکە: هۆڵی کارنەگی لە ئەمریکایە لە نیو یۆرک، تایبەتە بە مۆسیقا، ئەگەر کەسێك بیەوێت بگاتە ئەو هۆڵە، واتە بتوانێت لەوێ مۆسیقا بژەنێت، نەك داوای ناونیشانەکەی بکات، لە وەڵامدا پێی دەوترێت بە ڕاهێنان دەگەیتە ئەوێ.)

کەواتە ئەگەر دەربڕینی تووڕەیی بە گشتی ببێتە هۆی زیادکردنی تووڕەبوون، بۆچی ئەم ناڕاستیە هێشتا هەر بوونی هەیە؟ وەڵام ئەوەیە ڕەنگە ئەمە پەیوەندی هەبێت بە سروشتی تووڕەبوون خۆیەوە. وەکو لە بەشی ١ دا باسکرا، تووڕەیی سیستەمێکە یارمەتی جەستە دەدات لە ئامادەبوون بۆ هەبوونی پەرچەکردار لە دژی مەترسیەك. کاتێك گۆڕانکاریە جەستەییەکان کە بەشێکن لەم سیستەمە ڕوودەدات، جەستەت وزەی دێتە بەر و ئامادە دەبێت بۆ جوڵە. شتێکی سروشتی دەبێت لەم دۆخەدا پەرچەکردارت هەبێت. بگرە ئەگەری هەیە هەست بە ئاسودەییش بکەیت دوای تێوەگلان لە توندوتیژییەکدا یان ئەوەی بە کەسێك بڵێیت دووربکەوە لێم! جا بەهۆی ئەوەی دەربڕینی تووڕەیی وادەکات هەست بە باشتربوون بکەیت، ئەگەری هەیە ئەم کارە دووبارە و چەند بارە بکەیتەوە و بێ ئاگایانە باوەڕت وابێت ئەوەی دەیکەیت شتێکی تەندروستە.

هۆکارێکی تری ئەوەی ئەم ناڕاستیە هێشتا بڵاوە ئەوەیە زۆرینەی چارەسەرکارانی دەروونی بە ڕاستی دەیانەوێت یارمەتیی

خوازیارەكانیان بدەن و هەست بە باشتربوون بكەن. بەهۆی ئەو هەست بە باشتركردنە كاتیەی خوازیارەكان هەستی پێدەكەن پاش دەربڕینی تووڕەییەكەیان، زۆرینەی چارەسەركاران بە هەڵە باوەڕ دەكەن بەوەی یارمەتیی خوازیارەكانیان دەدەن لەڕێی هاندانیانەوە بۆ دەربڕینی تووڕەییەكەیان. هەروەها چارەسەركاران دەیانەوێت یارمەتی خوازیارەكانیان بدەن. پاش گوێگرتن لە خوازیارەكان بەوەی چۆن هەستیان بە تووڕەیی كردووە پاش ڕووداوێكی نادادپەروەری، چارەسەركار وا هەست دەكات كارێكی دروستە خوازیارەكە تووڕەیی و عاتیفەكانی دەربڕێت دەربارەی ئەو ڕووداوە.

ئامۆژگاریكردنی خوازیارەكانیان بەوەی تووڕەبوونەكانیان پیشان بدەن و دەری بڕن واتای ئەوەیە چارەسەركارەكان بە تەواوەتی لە خوازیارەكان تێگەشتوون و بایەخیان پێدەدەن.

سەرباری بوونی بەڵگەی دژ بەم كارە، هێشتا هاندانی دەربڕینی تووڕەیی بوونی هەیە لە زۆرینەی شێوەكانی چارەسەری دەروونیدا و بە گشتیش لە كەلتوری ئەمریكیدا. ئەگەر هێشتا وا باوەڕ دەكەیت دەربڕینی تووڕەییت شتێكی تەندروست و سوودبەخشە، واباشترە بەم باوەڕە بەسەرچووەتدا بچیتەوە. دەست بكە بەوەی نەچیتە ژێر ڕكێفی حەزی دەربڕینی تووڕەییەكەتەوە. هەوڵبدە جاری داهاتوو زاڵبیت بەسەر ئەم حەزەتدا. دەبینیت وردە وردە ئەو حەز و كەڵوكفەی هەتە بۆ دەربڕینی تووڕەییەكەت دادەمركێتەوە. ئینجا بەردەوامبە لە خوێندنەوە بۆ فێربوونی چۆنیەتی وەستاندنی خۆت لە چوونەناو سوڕی تووڕەبوونی لەڕادەبەدەرەوە.

ناڕاستیی ژمارە دوو: دووربکەوە لەو شوێنەی وا دەکات تووڕە بیت

هەندێک شارەزایانی تەندروستی دەروونی کە درک دەکەن بە مەترسی و زیانەکانی دەربڕینی تووڕەیی پێت دەڵێن بە تەواوەتی خۆت بەدوور بگرە لەو شوێن و کەسانەی وات لێدەکەن تووڕە ببیت. ئەوان بەم ڕێگەیە دەڵێن "دووکەوتنەوە". ئەمە واتە ئەگەر بینیت خەریکە تووڕە دەبیت بەهۆی منداڵەکانتەوە، لێیان دوور بکەوە. ئەگەر بینیت بەهۆی کارەکەتەوە تووڕە دەبیت، بڕۆ پیاسەیەک بکە تا هێور دەبیتەوە. لە ئامۆژگاریەکی باش دەچێت وایە؟ نەخێر. چونکە هەندێک کێشە هەن لەم ڕێگەیەدا، با بڕوانینە ئەو کەسانەی ئەم ڕێگەیەیان تاقی کردۆتەوە.

فرێد، مێژوویەکی دوورەدرێژی هەبوو لە تووڕەبوون و قسەی ناشرین بەرامبەر هاوژینەکانی. هەرچەندە هێرشی جەستەیی نەکردونەتە سەر، بەڵام هاوار و قیژەی بەسەردا کردوون و شتەکانی چواردەوری شکاندووە. پاش لەدەست دانی چەند پەیوەندیەک، فرێد بەدووی چارەسەردا گەڕا، چارەسەرکارەکانی لەو کاتەدا پێشنیاری ئەوەیان بۆ کردبوو هەر کات هەستی بە تووڕەیی کرد، با شوێنەکە جێبێڵێت. فرێد ئەم تەکنیکەی تاقیکردەوە لە پەیوەندیەکەی تریدا، وادیار بوو بۆ چەند مانگێک ئەم تەکنیکە کاری خۆی بکات. بەڵام هاوژینە نوێیەکەی بەهەمان شێوە وازی هێنا، هاوژینەکەی وتبوی فرێد قسەی لەگەڵ ناکات و بە دەگمەن گفتوگۆ دەکەن لەسەر ناکۆکیەکانیان و بەردەوام کە تووڕە دەبێت ڕا دەکات.

مارجەری، بە هەمان شێوە تەکنیکی بەجێهێشتی شوێنی بەکار دەهێنا لە کاتی تووڕەییدا. ئەم تەکنیکەی بە زۆری لە کارەکەیدا بەکار دەهێنا کاتێك هەستی بە فشارێکی زۆر بکردایە لەلایەن کڕیاران و سەرپەرشتیارانیەوە. هەرچەندە ئەم کەسە هەڵچوونی نەبوو، بەڵام تەکنیکی بەجێهێشتنی شوێن تێبینی دەکرا لەلایەن خەڵکانی ترەوە. وای لێهات ئەم کەسە ناوبانگی بەوە دەرکرد کە لەڕووی عاتیفیەوە زۆر ناسکە. ئەمەش وای کرد هاوپیشە و سەرپەرشتیارەکانی هیچ کار و ئەرکێکی ئاستەنگداری پێ نەدەن نەبا نەتوانێت جێبەجێیان بکات. وای لێهات لە کارەکەی دوور خرایەوە چونکە بەڕێوەبەرەکەی باوەڕی وانەبوو ئەم کەسە توانای مامەڵەکردنی هەبێت لەگەڵ فشارەکانی کارەکەدا.

بە تێپەڕبوونی کات، ئەم تەکنیکە بە گشتی زیان دەگەیەنێت و دەرەنجامی نەرێنی دەبێت. ئەمەش بەهۆی دووهۆکارەوە ڕوودەدات، یەکەم، تۆ کێشەکان ناخەیتە ڕوو کە واباشتر دەبێت چارەسەر بکرێن، چونکە تۆ کاتێك لە کێشەکان ڕادەکەیت کێشەکانت لەخۆوە چارەسەر نابن. بەڵکو ڕەگ دادەکوتن و دەبنە کێشەی گەورەتر.

دووهەم، خۆلادان لە هەستەکانت وادەکات نەتوانیت چۆن هەستەکانت بەڕێوە ببەیت بە شێوەیەکی باشتر. بیر لەمە بکەوە، ئەگەر تۆ ڕا بکەیت لە دۆخێکی فشارهێن و ناخۆش، چی لێوە فێر دەبیت؟ چی دەربارەی خۆت فێر دەبیت؟ زۆر کەم! گەشەکردنی کەسی ڕوودەدات کاتێك تۆ ڕووبەڕووی دۆخە سەختەکان دەبیتەوە، ئەگەر هێور بیت و بتەوێت بە جیاوازی مامەڵە لەگەڵ شتەکان بکەیت، ئەوکاتە لە

میکانیزمەکانی خۆ گونجاندنەوە فێر دەبیت و لە داهاتوودا کاریگەرتر دەبیت لەگەڵ کێشەکەتدا.

ستراتیژیەتەکانی دوورکەوتنەوەش شوێن و کاتی خۆیان هەیە. دوورکەوتنەوە بۆ هێوربوونەوە گرنگە ئەگەر زانیت مەترسیی ئەوەت هەیە بەهۆی هەڵچونەکەتەوە زیان بدەیت لە کەسانی تر. هەروەها ئەگەر تازە دەستت کردووە بە فێربوونی چۆنیەتی بەڕێوەبردنی هەڵچونەکانت ئەوا دوورکەوتنەوە لە قۆناغەکانی سەرەتادا بەسوودە چونکە لە دۆخی گۆڕانکاریدایت. بەڵام بەکارهێنانی ئەمە وەکو ستراتیژیەتێکی بەردەوام، وادەکات ڕێگر بێت لە فێربوونی کۆنترۆڵکردنی سۆزەکانت و مامەڵە کردن لەگەڵ دۆخە سەختەکاندا بە شێوەیەکی کاریگەر. چونکە تەنها لێیان دوور دەکەویتەوە و ڕاستەوخۆ چارەسەریان ناکەیت.

ناڕاستیی ژمارە سێ: تورەیی پاڵت دەنێت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت

ئەگەری زۆرە تۆش وەکو زۆرکەس باوەڕت وابێت تورەیی یارمەتیدەرت دەبێت لە بەدەستهێنانی ئەو شتەی دەتەوێت. یان باوەڕت وایە تورەیی پاڵت دەنێت بۆ زاڵبوون بەسەر ڕکابەری و نایەکسانیەکاندا. وەکو لە بەشی یەکەمدا باسمان کرد، تورەیی نەك یارمەتیدەرت نابێت لە بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت، بەڵکو ئەگەری زۆریشە ببێتە ڕێگر و لەمپەر بۆت.

تۆ باوەڕت بەوە هەیە بەبێ هەڵچوونەکانت، خەڵکی گوێت بۆ ناگرن و ڕێزت ناگرن و بەقسەت ناکەن؟ بەڵێ وایە، بەڵام زۆر کەس وانابن

لەگەڵت. ئەگەری هەیە هەندێك كەس مل بۆ توڕەییەكەت كەچ بكەن. ئەگەری هەیە هاوسەر و منداڵەكانت بەهۆی توڕەییەكەتەوە بەقسەت بكەن. وە هاوپیشەكانیشت ئەگەری هەیە بەهۆی هەڵچونەكانتەوە نەرم بن بەرامبەرت. كەواتە ئەمە كێشەی چی تێدایە؟

خەڵكی ئەگەری هەیە بەقسەت بكەن كاتێك هاوار دەكەیت و هەڕەشە دەكەیت- بەڵام تەنها بەهۆی فشارە بەردەوامەكانتەوە، بە تێپەڕبوونی كات خەڵكیی ڕەفتاریان دەگۆڕێت و ڕقت لێ هەڵدەگرن و ئەوانیش قسەیان ڕەق دەبێت و لێت دوور دەكەونەوە. هەمان شت بەسەر (نێد) و خێزانەكەیدا هات:

نێد تەمەنی بەرەو پەنجا ساڵی دەڕۆیشت كە هات بۆ چارەسەری دەروونی. ماوەی بیست و حەوت ساڵ بوو هاوسەرگیریی كردبوو وە دوو منداڵیشی هەبوو، نێد زۆر ڕەخنەگر و بەداوا بوو لە خێزانەكەی. (نۆرا) ی هاوسەری نێد و منداڵەكانی بەهۆی بۆڵەبۆڵ و ڕەخنە و توندوتیژیەكانی نێدەوە بەقسەیان دەكرد تەنها بۆ ئەوەی دەمی دابخات. نۆرا دەیوت وامان لێهاتبوو وەك ئەوەی بەسەر توێكڵی هێلكەدا بڕۆین، هێندە بێدەنگ و بێ سەنگ بووین و هەرسێكمان بڕیارمان دابوو واباشترە هیچ دەمەقاڵێ لەگەڵ نێد نەكەین لەسەر هیچ شتێك.

هەرچەندە نێد لە سەرەتادا ئەوەی بیویستایە بەقسەیان دەكرد، بەڵام خێزانەكەی وردە وردە كاریان دەكرد بۆ لەناوبردنی ئەم ڕەفتارەی نێد. دەرەنجام چی بوو؟ كەمبوونەوەی متمانە و سۆزداری.

لەگەڵ زۆر خوازیاردا كارمان كردووە كە هەڵەی ئەوەیان كردووە تەنها چاویان لە دەرەنجامە ماوە كورتەكانی توڕەییەكەیان بووە. بیریان

لە ماوە درێژ و داهاتوو نەکردۆتەوە. خەڵکیی ئەگەری هەیە هەر دەنگت هەڵبڕی یەکسەر ڕابکەن و ئەوەی ویستت بۆت بکەن، بەڵام وریابە، ئاگاداری ئەم بەقسەکردنە خێرایەت بە لە داهاتوودا، چونکە ئەگەری زۆرە پەیوەندیەکەت کاولبکات.

ناڕاستیی ژمارە چوار: بیرکردنەوە لە ڕابردووت تووڕەییەکەت کەمدەکاتەوە

ئەمەش ناڕاستیەکی ترە کە زۆرجار هۆکارەکەی پسپۆرانی تەندروستیی دەروونین. ئەم بەناو پسپۆرانە دەڵێن بۆ ئەوەی خۆت لە تووڕەبوون بگریت یان مامەڵە لەگەڵ تووڕەبوونت بکەیت دەبێت بگەڕێیتەوە ڕابردووت و بزانیت ئەو زەبرە دەروونیانە چین کە لە منداڵیتدا وایانکردووە تووڕەیی لە ناختدا بچێنرێت. ئەگەر ئەم ناڕاستیە پەسەند دەکەیت، ئەوا دەبێت ئەوەش پەسەند بکەیت چەندان ساڵ لە چارەسەری دەروونیدا بەسەر ببەیت بۆ بیرکردنەوە لەوەی بۆچی ئێستا تووڕەیت. زۆر چارەسەرکاری دەروونی هەن بە خۆشحاڵییەوە لەگەڵت دەگەڕێنەوە ڕابردووت بۆ گەڕان بە هەموو وردەکاریەکانی منداڵی و هەرزەکارییتدا. هەرچەندە ئەم خود گەڕانە ئەگەری هەیە کارێکی سەرنجڕاکێش بێت، بەڵام ئایا یارمەتیدەرتە لە کەمکردنەوەی تووڕەییەکەتدا؟ بە دەگمەن!

بۆ ئەوەی ئەم بیرۆکەیە تاقی بکەینەوە، با بڕوانینە نمونەیەك. با وای دابنێین تۆ خەریکی یاریی تێنسی سەر زەویت و زۆر حەز دەکەیت باشتر بیت لەم یاریەدا. دەڕۆیت و ڕاهێنەرێکی تێنسی سەر زەوی بەکرێ

دەگریت بۆ یارمەتیدانت، پاش چەند وانەیەك و تەماشاکردنت لەلایەن ڕاهێنەرەکەوە، ڕاهێنەرەکە دەتوانێت هەندێك لە هۆکارەکانی خراپی یاریکردنەکەت دەستنیشان بکات و شی بکاتەوە. ئەگەری هەیە بڵێت بۆ نمونە ڕەکتەکەت بە گۆشەیەکی هەڵە گرتووە و وەستانەکەت لەکاتی لێدانی تۆپەکەدا خراپە.

باشە ئەم ڕاهێنەرە کاریگەرێتیەکەی لە چیدا دەبێت ئەگەر چەندان مانگ خەریك بێت لە شیکردنەوە و ڕوونکردنەوەی بۆچی تۆ یاریەکە بە خراپی دەکەیت؟ لەوانەیە کاتی خۆی لە منداڵیدا کە لەگەڵ خوشکەکەت ئەم یاریەت کردووە ئیتر وا فێر بوویت ڕەکتەکە بگریت؟ یان وەستانە هەڵەکەت لە قوتابخانە فێر بوویت؟ ئایا ئەم تێبینیانە یارمەتیت دەدەن لەوەی باشتر یاریی تێنسی سەر زەوی بکەیت؟ بە دەگمەن! بۆ ئەوەی باشتر بیت، زانینی ئەوەی بۆچی و چۆن بە هەڵە فێری یاریەکە بوویت هیچ سوودی نابێت بۆت.

بەڵکو ئەگەر تۆ و ڕاهێنەرەکەت پێکەوە کات بەسەر ببەن لە شێوازە دروستەکانی گرتنی ڕەکتە و چۆنیەتی وەستان لە کاتی لێدانی تۆپەکەدا و ڕاهێنانی لەسەر بکەن ئەوا بێگومان ئەم شێوازە نوێیانە خۆش و ئاسودەکار نابن لە سەرەتادا چونکە تۆ لەگەڵ شێوازە کۆنەکەت ڕاهاتوویت، بەڵام بە دووبارە کردنەوە و ڕاهێنان هەست دەکەیت لە یاریەکەتدا بەرەو باشتربوون دەڕۆیت.

بەهەمان شێوە، فێربوونی ئەوەی کەمتر تورە ببیت پێویستی بە ئاگاداربوونە لەوەی چی بەهەڵە دەکەیت، بەڵام بیرکردنەوە لەوەی بۆچی تورەیت زۆر سوودی نابیت بۆت. فێربوون و ڕاهێنان کردن لەسەر شێواز

و ڕێگــەی نــوێی بیركردنــەوە و ڕەفتــاركردن ئەگــەری زۆر زیــاترە یارمەتیدەرت بن لەوەی باشتر سۆز و عاتیفەكانت بەڕێوە ببەیت.

هەرچەندە بێگومان ئەگەری هەیە لە ڕابردوودا توشی مامەڵەی خراپ و پشتگوێ خستن و توندوتیژی بووبیت كە وایكردووە ببیتە كەسێكی تووڕە، بەڵام لە ئێستاتدا ئەگەر بیر و جەختت لەلای ئەو ناخۆشی و توندوتیژیانە بێت بە دەگمەن سوودی دەبێت بۆ ئەوەی باشتر ڕەفتار بكەیت. لەبری ئەمە فێربوونت بۆ چۆنیەتی بەڕێوەبردنی عاتیفەكانت و ڕووبەڕووبونەوەی هۆكار و باوەڕەكانی تووڕەكردنت یارمەتیدەر دەبێت لە كەمكردنەوەی ئەم تووڕەییەی ئێستا هەتە.

ناڕاستیی ژمارە پێنج: ڕووداوە دەرەكیەكان تووڕەت دەكەن

كاتێك خەڵكی تووڕە دەبن زۆرجار شكست دێنن لە هەڵگرتنی بەرپرسیارێتیی هەستەكانیان. تۆ چەند جار ئەم قسەیەت كردووە یان بە مێشكتدا هاتووە: فڵانە كەس تووڕەی كردم! فیسار كەس پەستی كردم! ئەوان وایان كرد هەڵبچم! ... بەم جۆرە قسانە تۆ وای دەردەخەیت كە تووڕەبوونەكانت بەدەست خۆت نین. تۆ بەداخەوە قوربانیەكیت كە عاتیفەكانت بەرز و نزم دەكەن بنەما لەسەر شێوازی مامەڵەی چواردەورت لەگەڵتدا.

ئەگەر وابوایە ڕووداوەكانی چواردەورمان تووڕەیان بكردینایە، ئەوا دەبوو هەموومان یەك ڕەفتار و هەڵچوون و كاردانەوەمان هەبوایە بۆ هەمان ڕووداو. بۆ نمونە ئەگەر كۆمەڵێك كەس لە ترافیكدا گیر بخۆن، ئایا هەموویان یەك كاردانەوەیان دەبێت؟ بێگومان نەخێر.

لەوانەیە تیای بێت خۆی شپرزە بکات و هۆڕن لێبدات و هاوار بکات و لە مێشکی خۆیدا بڵێ"بۆ ئەم گەمژانە هێندە خراپ شۆفێری دەکەن؟ ئا ئێستا بۆیان نەچیت تێیان هەڵبدەیت"!

شۆفێرێکی تر لەوانەیە خۆی بخواتەوە و بڵێت"بۆ یەک تۆز زووتر نەکەوتمە ڕێ؟ چەند گێل بووم"!

لەوانەیە کەسێکی تر بڵێت"دەی ئەم شتانە هەر ڕوو ئەدەن، ناخۆشیشە"!

خەڵکیی بە شێوەی جیاواز کاردانەوەیان بۆ هەمان ڕووداو دەبێت، تەنانەت خۆشت لە هەموو کاتێکدا یەک کاردانەوەت نیە بۆ هەمان ڕووداو و هەمان دۆخ. چی شتێك وادەکات ئەم کاردانەوە عاتیفیە جیاوازانە ڕووبدەن؟ لە زۆربەی دۆخەکاندا، باوەڕەکانت لەسەر ئەو شتانەی ڕوودەدەن کاردانەوە عاتیفیەکانت دەستنیێشان دەکەن. لە توڕەبووندا، زۆرجار کە نائۆمێد و بێهیوایت وا دەردەکەوێت توڕەییەکەت ئۆتۆماتیکی بێت، وا هەست دەکەیت هەڵچونەکەت بەهۆی ڕووداوێکی دەرەکیەوەیە.

ئێمە لەم کتێبەدا پیشانی دەدەین بە ئاسانی دەتوانیت ئاگاداری ئەو بیرکردنەوە و باوەڕە بیت کە وات لێدەکەن گیر بخۆیت لە عاتیفەی توڕەییدا. ئەوە خۆتیت کە بوویتە هۆی توڕەبوون و هەڵچوون، نەک کەسانی چواردەورت!

بۆ ئەوەی بە سەرکەوتووانە توڕەبوونەکەت کەمبکەیتەوە و بە ژیرانەتر ڕووبەڕووی سەختیەکانی ژیان ببیتەوە، واز لەو بیرۆکەیە بێنە کە نایەکسانیەکان و خەڵکان و نائۆمێدیەکان وابکەن تۆ ئۆتۆماتیکی

هەڵبچیت و تـورە ببیـت. بـەڵێ ڕاسـتە ئـەم لایەنانـە ڕێخۆشـکارن، بـەڵام خۆت هۆکاری سـەرەکیی هەسـتەکانتیت. پەسـەندکردن و هـەڵگرتنی ئـەم بەرپرسـیارێتیە، هـەنگاوێکی یەکـەمینی زۆر گرنگـە لـە مامەڵـەکردنێکی کاریگەر لەگەڵ تورەییەکەتدا.

ئـەم پێـنج ناڕاسـتیە هەنـدێکن لـە بـاوترین ئـەو ناڕاسـتیانەی ئێمـە تێبینیمـان کردبـوون لـە خوازیارەکانمانـدا کـە هـاتبوون بـۆ چارەسـەری دەروونی بۆ کێشـەی تورەبوونیـان. چـەندان ناڕاسـتیی تـر هـەن دەربارەی تورەیی، وەکو نوسەران (کاڕۆڵ تـراڤیس) و (بـەد نـای) و چـەندانی تـر لـە نوسـینەکانیاندا ئاماژەیـان پێـداوە. بـۆ ئـەم هـەنگاوە، تـۆ ئـەم پێـنج ناڕاسـتیە وەرگـرە و پێکـەوە دەچـینە بەشـەکانی تـری ئـەم کتێبـە لەسـەر چۆنیەتی ژیانکردن بەبێ تورەبوون.

سێیەم
میکانیزمەکانی REBT و ABC ی توڕەبوون

تێگەشتنت لە REBT وABC و بەکارهێنانیان، ڕێگەیەکی باشترت بۆ فەراهەم دەکات لە مامەڵەکردنت لەگەڵ کێشەی توڕەبووندا. لە هەمان کاتدا ئەمە هاوکێشەیەکی ئەفسوناوی نیە، REBTچارەسەری کێشەکانت دەکات و بە شێوەیەکی لۆژیکیانە مامەڵەیان لەگەڵ دەکات نەك بە شێوەیەکی ئەفسوناوی.

باشە REBT چۆن دەستی پێکرا؟ جیاوازیەکەی چیە لە شێوەکانی تری چارەسەری دەروونی؟

من (ئالبێرت ئێلیس) چەمکەکانی REBT م دارشتووە لە لێکۆڵینەوە و ئەزموونی کلینیکیی خۆمەوە. دواتر ئەم چەمکانە پاڵپشتی کران بە سەدان لێکۆڵینەوەی تاقیکاری. لە ماوەی پیشەکەمدا وەکو چارەسەرکار، چەندان تەکنیکم بەکارهێناوە بۆ چارەسەرکردنی خوازیارەکانم. چەندان ساڵ لە ئەزموون و لێکۆڵینەوەی کلینیکیی چڕ پیشانیاندام کە بەناوبانگترین چارەسەرەکان، بە تایبەتی شیکاریی دەروونی کلاسیکی کە خۆم چەند ساڵێك کردوومە، بە شێوەی پێویست نین، وە زۆر گران بەهان و کاتی زۆری دەوێت بۆ خوازیاریش و چارەسەرکاریش. لەبەر ئەمە من لە ساڵی ١٩٥٣ دا دەستم کرد بە گەڕان بەدووی چارەسەری باشتردا.

چەندان بنەمای REBT م لە دانایی فەلسەفەییەوە دەرهێناوە لەگەڵ لایەنەکانی دەروونزانی. هەر لە گەنجیمەوە من خولیای لێکۆڵینەوە و

کۆشش بووم لە فەلسەفەدا، بە تێکەڵکردنی هەندێك لە بنەماکانی فەلسەفە لەگەڵ چارەسەرکاریدا، بۆم دەرکەوت خوازیارەکانم دەرەنجامی باشتر بەدەست دێنن بە کاتێکی زۆر کەمتر وەك لە ڕێچکە نا فەلسەفیەکانم. لە مانگی یەکی ١٩٥٥ دا، REBTم داڕشت و یارمەتیدەر بووم لە ڕاهێنانکردن بە هەزاران چارەسەکاردا لەو کاتەوە. دوابەدوای من لە شەستەکان و حەفتاکاندا، ئارۆن بێك و دەیڤد بەرنز و ویلیام گلاسەر و ماکسی مۆڵتسبی جونیەر و دۆناڵد میشینبۆم و چەندان چارەسەرکاری بەناوبانگی تر دەستیان کرد بە چارەسەری ڕەفتارەکیی هزری(CBT) ، کە لە چەندان ڕووەوە زۆر نزیکە لە REBT ەوە. چارەسەری ڕەفتارەکی هزری بریتییە لە شێوەیەکی گشتیی چارەسەری دەروونی کە لەسەر REBT دانراوە و زۆرینەی بیردۆز و کارەکانی REBT بەکاردێنێت. بەڵام هێندەی REBT جەخت ناکاتەوە سەر ئەوەی کە دەبێت بکرێت لەلایەن خەڵکیەوە و کەمتر دەربارەی عاتیفەیە و کەمتر تاقیکارییە وەك لە REBT . ئەم کتێبە پیشانت دەدات چۆن REBT بەکاربێنیت بەڵام لە هەمان کاتدا CBT یشت پیشان دەدات چۆن جێبەجێی بکەیت بەسەر تووڕەییەکەت و عاتیفە کێشەدارەکانی ترتدا.

بەهۆی ئەوەی نوسەرانی ئەم کتێبە چارەسەرکاری دەروونین، کەواتە سروشتیە ئەگەر ئامۆژگاریت بکەن بەوەی چارەسەرکارێکی لێهاتووی شێوازی REBT یان CBT ببینیت ئەگەر کێشەیەکی گەورەی عاتیفیت هەبوو. بەڵام ئێمە بۆمان دەرکەوت کە بە بەکارهێنانی REBT تۆ دەتوانیت خۆت "خۆت چارەسەر بکەیت". لەم کتێبەدا ئێمە باسی ئەوە

دەکەین چۆن بتوانیت خۆت فەلسەفەی تووڕەبوونی خۆت دابڕێژیت، ئەمەش لەڕێی پەنابردن بۆ بەکارهێنانی بیرکردنەوەی فەرماندار و ڕەها، واتە فەرمانێکی ڕەهایی بکەیت بەسەر عاتیفەکانتدا و فەرمانە ڕەهاییەکانت بەسەر خەڵکیدا نەهێڵیت. ئەگەر تێبگەیت لەوەی چۆن چاودێری بیرکردنەوەکانی خۆت بکەیت و زاڵ بیت بەسەریاندا، ئەوا زاڵ دەبیت بەسەر خۆتدا بۆ کەمکردنەوەی تووڕەییە کاولکاریەکەت.

REBT بیردۆزەی خۆ فێرکردنی تێدایە بۆ یارمەتیدانت لە مامەڵەکردنت لەگەڵ تووڕەبونتدا تەنانەت لە هەلومەرج و دۆخە نامۆکانیشدا، واتە ئەو هەلومەرجانەی پێشتر ئەزموونت نەکردوون. تەنانەت لەو کاتانەشدا کە نایەکسانیەکی گەورەت بەرامبەر دەکرێت یان خراپ مامەڵەت لەگەڵ دەکرێت؟ بەڵێ! تەنانەت لەم کاتانەشدا!

بۆ پیشاندانی ئەوەی چۆن بتوانیت بە شێوەیەکی تەندروست کۆنترۆڵی هەستە توندەکانی تووڕەیی و هەڵچوون و حەزی تۆڵە سەندنەوە بکەیت، با بڕوانینە نمونەیەك. بیهێنە پێش چاوت دوو کەس ویستویانە شوقەیەك بەشداری پێ بکەن لەگەڵت وەکو ژووری هاوبەش و پێکەوە وەکو هاو ژوور تیایدا بژین و کرێ بەش بکەن، بەڵام تۆ دەبێت شوێنەکە ڕێك بخەیت و ئەساسی بۆ دابین بکەیت. تۆش بەمە ڕازیت، بەشەکەی خۆت لە ڕێکەوتنەکەتان جێبەجێ دەکەیت و هەوڵ و ماندووبونێکی زۆر دەدەیت و خەرجییەکی زۆر دەدەیت. لە کۆتا خولەکدا پێت دەڵێن پلانی تریان هەیە و ناتوانن بەشەکەی خۆیان لە ڕێکەوتننامەکە جێبەجێ بکەن. تۆش زۆر لێیان پەست دەبیت، نەك تەنها لەبەر ئەو هەموو

خەرجیە، بەڵام لەبەر ئەوەی دەبێت لە کۆتا ساتدا بەدووی کەسێکی تردا بگەڕێیت بۆ ئەوەی شوقەکەی لەگەڵدا بەشداری پێبکەیت.

لێرەدا کاریگەرترین شێوە چیە تووڕەبوونەکەتی پێ بەڕێوە ببەیت؟ ڕەنگە لە سەرەتادا هەستەکانت دەرنەبڕیت. بەڵام بەهۆی ئەوەی لە بنەڕەتدا تووڕەیت، ئەوا ڕقت بەرامبەر ئەم هاوڕێیەتیەت لەگەڵ ئەو دوو کەسەدا دروست دەبێت. لێرەدا تووڕەبوونەکەت دەرنابڕیت بەڵام کاریگەری دەکاتە سەر هەموو چالاکیەکانی ترت، ئەمەش چارەسەر نیە.

ئەگەری هەیە ڕووبەڕووی ئەو دوو کەسە ببیتەوە و باسی هەستی ڕاستەقینەی ناخت بکەیت و بە"ئازادانە دەری ببڕیت" و بڵێیت"سەیر بکەن، قبوڵم نیە ئاوام لەگەڵ بکەن، چونکە وتتان بەشدار دەبن لە شوقەکەدا دوای ئەوەی من ڕێکی دەخەم و ئەساسی تێدەکەم. ئەم هەموو هیلاکی و خەرجیەم نەدەکرد ئەگەر ئێوە واتان نەووتایە. بەڕاستی ناهەقیتان بەرامبەر کردووم و کارێکی هەڵەتان کرد. چۆن ئاوا لەگەڵ هاوڕکەتاندا ڕەفتار دەکەن؟ تا ئێستا من هیچ کارێکی خراپم بەرامبەر کردوون؟ بەڕاستی نازانم چۆن چاوەڕوان دەکەن هاوڕێیەتیتان بمێنیتەوە ئەگەر کارێکی ئاوا خراپ لەگەڵ هاوڕێکانتان بکەن."

ئەگەر تووڕەییەکەت دەربڕیت، ئەگەری هەیە پیشانی ئەو کەسانەی بدەیت چەند کارێکی خراپیان کردووە. بەڵام لە هەمان کاتدا تۆ ڕەخنە لە کارەکە و بکەرەکانیش دەگریت. بەم کارەت ئەگەری هەیە پاڵیان پێوە بنێیت بۆ ئەوەی ئەوانیش دەست بکەن بە بەرگریکردن لە کارەکەی خۆیان و ئەوانیش لێت تووڕە بن.

ئەوەت لە یاد بێت ئەو دوو کەسەش وەکو زۆرینەی مرۆڤایەتی ئەگەری هەیە بەو ڕەفتارەیان خۆیان لۆمە و سەرکۆنە بکەن. بەم دەربڕینی تووڕەییەت وایان لێدەکەیت هەڵەکەیان زۆر زەق بێتەوە و هەستیان خراپ بریندار ببێت زۆر زیاتر لەوەی تۆ دەتەوێت. بەهۆی ڕەخنەکانتەوە، جا گرنگ نیە چەند باش و جوان بیهۆنیتەوە، هاوڕێکانت وا لێدەکەیت هەست بە تاوان بکەن، بەم هۆیەش ئەوانیش بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدا دەبن وات لێبکەن هەست بە تاوان بکەیت. کەواتە دەربڕینی تووڕەییەکەت زیان دەگەیەنێت بەوان و بە خۆشت.

با بڕوانینە جێگرەوەیەکی تر، ئەگەر وەکو هەندێك کەس نەرمێتیەکی تەواو بنوێنیت، ئەوا لەم جیهانە توندوتیژەدا ئەگەری زۆر کەمە سوودی هەبێت. چونکە خەڵکیی ئەگەری زۆرە زیاتر بەکارت بێنن و سوود لە باشی و نەرمێتیەکەت وەرگرن. وە کەمتر ئەگەری هەیە ڕێزت لێبگرن و باش مامەڵەت لەگەڵ بکەن هەرچەندە تۆ ڕێزیان لێبگریت و باش مامەڵەیان لەگەڵ بکەیت.

کەواتە هەرچەندە ئەو دوو چارەسەرە ئەگەری هەبێت هەندێك جار کاری خۆیان بکەن، بەڵام بە گشتی زیانیان زیاترە لە سوودیان. ئەی کەواتە چی بکرێت لە دۆخە سەختەکانتدا بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت بەبێ توندوتیژی و تووڕەیی و ڕەفتاری بەرگریکارانە، یان کارێك بکەیت زیاتر هەڵە و خراپیت بەرامبەر بکرێت.

لێرەدا دەڵێین هیچ بیردۆزەیەك نیە بە تەواوەتی کاری خۆی بکات و بێ خەوش بێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ هەڵچونی تووڕەییدا. با بڕوانینە هەندێك لەو ڕێکاریانەی لە REBT و CBT دا جێبەجێ دەکرێن کە

ماوەی چل ساڵ زیاترە سەرکەوتوون و خەڵك بەکاریان دێنێت لە بەرامبەر تووڕەبوونیاندا. ئەگەر هەندێك کات بدەیت بە بیرکردنەوە و تاقیکردنەوە لەسەر REBT وCBT بۆ ماوەیەك، باوەڕمان زۆرە تۆش فێر بیت بە شێوەیەکی کاریگەر مامەڵە لەگەڵ تووڕەبوونەکەت بکەیت، وەکو ئەو هەموو کەسەی توانیومانە یارمەتییان بدەین.

چۆن لەڕێی بیردۆزەکانی REBT ەوە بتوانیت مامەڵە لەگەڵ توندوتیژی و تووڕەییەکەت بکەیت؟ با بڕوانینە ABC یەکانی REBT .

سەرەتا لەڕێی دەستنیشانکردنی C یەوە دەست پێدەکەین، کە (Consequence-دەرەنجام) ی عاتیفە یان ڕەفتارەکانتە: ئەویش تووڕەییە.

دواتر دەڕوانینە A ، کە بریتیە لە بزواندنی گرژێتی: لە نمونەکەی سەرەوەدا ئەم لایەنە ئەوە بوو دوو هاوڕێکەت نەیانتوانی بەشەکەی خۆیان لە ڕێکەوتنەکەتان ببەنە سەر لەگەڵ تۆدا.

کاتێك دەڕوانینە A و C ، وا دیار دەکەوێت کە A بۆتە هۆی ڕوودانی C .بیردۆزەی REBT دەڵێت، هەرچەندە بزواندنی گرژێتی ڕاستەوخۆ بەشدارە بۆ دەرەنجام، کە دروستبوونی تووڕەییە، بەڵام هۆکاری تووڕەبوونەکە نیە. چونکە ئەگەر لە نزیکەوە ورد بیتەوە لە پەیوەندی نێوان A وC ، کە دواتر لەم کتێبەدا باسی دەکەین، دەبینیت پاشەکشە کردنی دوو هاوڕێکەت لە ڕێکەوتنەکەتان بە شێوەیەکی گەورە بۆتە هۆی بێزارکردن و بێهیوا کردنی تۆ، چونکە بونەتە ڕێگر لە بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت. بەڵام پاشەکشەکردنەکەیان بە تەنها، نەبۆتە هۆی ئەوەی تۆ تووڕە ببیت.

چونکە ئەگەر توڕەبوونەکەت (C) ڕاستەوخۆ لەدەرەنجامی (A) ەوە بووایە، ئەوا دەبێت وای دابنێین هەرکاتێك دۆخێکی جۆری A ت توش بوو، دەبێت هەمیشە هەمان کاردانەوەی عاتیفیی جۆری C ت هەبێت. لە ڕاستیدا وا نیە. بۆ نمونە، ئێمە دەزانین ئاو لە پلەیەکی گەرمیدا دەکوڵێت و لە پلەیەکی گەرمیدا دەیبەستێت، ئەمە ڕاستە بۆ هەموو دۆخێکی ئاو و پلەی گەرما. بەڵام کاتێك خەڵکی دەکەونە دۆخە جیاوازەکانەوە، کاردانەوەکانیان جیاواز دەبن. زۆرجار ئێمە سەرسام دەبین بە کاردانەوەی مرۆڤەکان لە دۆخێکی دیاریکراودا. بۆ نمونە دەبیستین لە ئەمریکادا قوربانیان زۆرجار لەبری ئەوەی یارمەتی پۆلیس و ئاسایش بدەن، کەچی پێچەوانەی ئەم کارە دەکەن و یارمەتی تاوانبارەکە دەدەن هەڵبێت لە دەستی دەسەڵات. ئەگەر سەد کەس بێنین و پشکنینیان بۆ بکەین، چەندان کاردانەوەی جیاواز دەبینین، هەندێکیان تاوانبارەکە دەبوورن، هەندێکیان داوای توندترین سزا دەکەن، هەندێکیان لەم دوو نێوەندەدان. دەرەنجامێکی عاتیفی هەرچەندە لەلایەن گرژێتیەکیشەوە بزوێنرابێت، ڕاستەوخۆ لێوەی سەرهەڵنادات.

کەواتە تا ڕادەیەك بژاردەمان لەبەردەستە بۆ زاڵبوون بەسەر کاردانەوەکانماندا لە دۆخە جیاوازەکاندا. تا زیاتر ئاگاداری بوونی کاردانەوەکانمان بین بۆ دۆخە ناخۆش و توڕەهێنەکان، زیاتر ئەگەری هەیە کاردانەوەی بێ توڕەبوونمان هەبێت. دەتوانین بیروباوەڕ (B) دروست بکەین لەنێوان A و C دا. B یەکانمان دەربارەی A بە شێوەیەکی گەورە کاردانەوەکەمان بۆی دیاری دەکەن. تا زیاتر ئاگاداری بیروباوەڕەکانمان بین دەربارەی A ، دەرفەتی باشترمان دەبێت بۆ ئەو

بژاردانەی یارمەتیدەرمان دەبن لە بەدەستهێنانی ئامانجەكانماندا. لەڕێی بژاردەی بیركردنەوە دەربارەی گرژێتیەكانمان (A) ئێمە دەتوانین ڕەفتاری هەڵچوونەكی یان گەمژانەمان نەبێت لە C دا. بەڵام بەداخەوە بەدەگمەن ئێمە ڕادەمێنین لە بیركردنەوەكانمان، لەبەر ئەمەش بەدەگمەن كاریگەری بیركردنەوەكانمان دەگۆڕین لەسەر كار و كاردانەوەكانمان.

تۆش وەكو هەموو مرۆڤێكی تر، سیستەمێكی بیروباوەڕت (B) بۆ خۆت دروست كردووە كە پشتی پێ دەبەستیت لەكاتی بڕیاردان و خەمڵاندن و هەڵسەنگاندنی كەسەكان و ڕووداوەكاندا. هەرچەندە تۆ سیستەمی بیروباوەر و بەهای خۆتت هەیە، بەڵام تۆش وەك هەمووان چەندان بیروباوەڕت هەیە كە بەهۆی خێزان و كەلتورەكەتەوە بۆت دروست بووە. سیستەمی بیروباوەڕی كەلتورە جیاوازەكان لە چەندان ڕووەوە جیاوازن و بە تێپەڕبوونی كاتیش ئەوانیش دەگۆڕێن بەپێی كەلتورەكانیان. هەروەها ئەگەری هەیە تۆ لە یەك كاتدا چەند بیروباوەڕێكی جیاوازت هەبێت، وە جاروبار هەست و بۆچوونەكانت سەرتاپا دەگۆڕیت بۆ ئەوەی دڵخۆش و بەرهەمدار بیت لەم جیهانە بەردەوام گۆڕاوەدا.

وەك وتمان، بیروباوەڕەكان هەمووی بەهۆی خۆتەوە دروست نەبوون. زۆرینەی ئەوەی بە باش و خراپ، ڕاست و چەوت دای دەنێیت لە نەوەی پێش خۆت و بەتەمەنەكانی ژیانت و كۆمەڵگەكەتەوە پێتدراوە.

هەرچەندە سیستەمی بیروباوەڕەكەت بە شێوەیەكی گەورە كاریگەری دەكاتە سەر كاردانەوەكانت لە C دا، بەڵام ئەم بیروباوەرە (B) تاكە هۆكار نیە بۆ دەستنیشانكردنی C. هەروەها A بەهەمان شێوە كاریگەری

دەکاتە سەر کاردانەوەکانت. کەواتە C یەکسانە بە A جارانی B. تۆ زۆرجار ناتوانیت کاریگەریەکی گەورەت هەبێت بەسەر A دا، بەڵام دەتوانیت هەوڵی خۆت بدەیت. خۆشبەختانە زۆرجار دەتوانیت B بگۆڕیت، وەك دواتر باسی دەکەین.

هیچ کام لە ئەزموونەکانت خۆی بە خۆیان بەهایەکیان نیە. ئەوە تۆیت کە بەهایان بۆ دادەنێیت. ئەمە سروشتی خۆتە، بۆ بەهادانان و پلەدارکردنی ئەزموونەکانت. ئەوەی تۆ حەزی لێدەکەیت و بەدڵتن، پێی دەڵێیت"باش"، ئەوەشی حەزت لیّ نیە پێی دەڵێیت"خراپ". هەرکات ئەزموونەکانت (A) پلەدارکرد و خەمڵاندنت بۆ کردن، واتە بیروباوەڕت لەسەر بنیاد نا، ئەوا (B) یەکانت هەست و ڕەفتارەکانت دەستنیشان دەکەن تا لەگەڵ ئەو (A) یانەدا هەبن.

زانینی ئەوەی (A) و (C) یەکانت چین، وادەکات بە ئاسانی (B) یەکانت بناسیتەوە و باشتر مامەڵە لەگەڵ (C) یەکانت بکەیت، بە تایبەتی لە خۆ لۆمەکردن و توڕەبوون و هەڵچووندا. با لە توڕەبونتەوە دەست پیّ بکەین (C) دەربارەی بۆ نمونە ناهەقیەك بەرامبەرت کە توشت بووە و ئەزموونت کردووە(A) ، لێرەدا دەتوانیت ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیە (IB) کە دەبنە هۆی (C) دەستنیشان بکەیت و بەرامبەریان بوەستیت و شیکردنەوە بکەیت بۆ ڕاستی و دروستێتی و بەسوودییان. ئەمە بە تەواوەتی لە بەشی دواتردا باس دەکەین.

ئەگەر لە C دەرەنجام) دەست پیّ بکەین، بۆت دەردەکەوێت هەستەکانی توڕەییت (یان هەر هەستێکی زیانبەخش) دوابەدوای ئەزموونێکی "نەرێنی" دروست دەبێت. هەروەها دەبینیت سیستەمی

بیروباوەڕەکەت بە شێوەیەکی گەورە کاریگەری دەکاتە سەر هەستەکانت بۆ (C). لەم کاتەدا REBT یارمەتیدەرت دەبێت لە زانینی ئەوەی بە دیاریکراوی کام بیروباوەڕ دەبێتە هۆی هەستە ناتەندروستەکانی تورەبوونت و ئەوەت پێشان دەدات چۆن هەر یەك لە بیروباوەڕەکانت بگۆڕیت لەڕێی شیکردنەوە نالۆژیکێتی بیروباوەڕەکانتەوە. پیشانت دەدات بیروباوەڕە یارمەتیدەرەکان یان بیروباوەڕە لۆژیکیەکان (RB) زۆرجار وات لێدەکەن بە شێوەیەکی تەندروست کاردانەوەت هەبێت وەك لەوەی هەڵبچیت(C) ، وە پیشانت دەدات چۆن لۆمەکردن و بیروباوەڕی نالۆژیکی (IB) وادەکەن تورە بیت (C) لەبەرامبەر گرژیەکاندا(A) ، هەروەها چۆن بتوانیت ڕووبەڕووی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت بیتەوە و دووبارە هەستەکانت تەندروست و ناهەڵچوو بکەیت.

Tanya Haji | تەنیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

Queen city
شاری شاژن
شارێک تایبەت بە کۆمەڵگایەکی جوان

لەلایەن ئاڤان بەهجەت کراوە بە pdf بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

بۆ ڕاوبۆچون و پسیار بۆ کتێب مەینێرە↓
@tanyahaji22

ئەکاونت↓
https://linktr.ee/tanyahaji22

چوارەم

لایەنە لۆژیکی و نالۆژیکیەکانی تورەیی

لەم بەشەدا هەوڵدەدەین پیشانی بدەین چۆن بیروباوەڕە لۆژیکی و بەسوودەکانت وە بیروباوەڕە نالۆژیکی و زیانبەخشەکانت دابەش دەبن بەسەر چەند پۆلێنێکی کەمدا، وە چۆن فێربیت بیروباوەڕە زیانبەخشەکان بناسیتەوە و بیانگۆڕیت. وەکو پێشتر، با ئەمجارەش لە (C)یەوە دەست پێبکەین. C : (دەرەنجام) ڕوودەدات کاتێك شتێکی هەڵە لەژیانتدا ڕوودەدات .(A) لێرەدا دەگەڕێین بەدوای دوو هەستی نەرێنیدا، ئەوانیش بەگشتی ئەمانەن:

هەستە نەرێنیە تەندروستەکان: وەکو بێهیوایی و پەشیمانی و نائۆمێدی.

هەستە نەرێنیە ناتەندروستەکان: وەکو خەمۆکی و تۆقان و هەڵچوون و بەزەیی بەخۆدا هاتنەوە و بەرگەنەگرتنی نائۆمێدی.

هەرچەندە هیچ پێناسەیەکی دیاریکراو بوونی نیە بۆ ئەم پۆلێنانە، بەڵام دەکرێت بڵێین هەست و ڕەفتارە نەرێنیە تەندروستەکان یارمەتیدەرن لە خۆگونجاندن و زاڵبوون بەسەر کێشەکاندا و بەدەستهێنانی ئامانجە گەورەکانت. ئەم هەستە نەرێنیە تەندروستانە یارمەتیدەرت دەبن بۆ فەراهەمکردنی ژیانێکی خۆشبەخت و بەرهەمدار بەبێ نائۆمێدی و ئازار. لەلایەکی ترەوە، هەستە نەرێنیە ناتەندروستەکان دەبنە هۆی ڕاگرتنت و لەمپەر لەبەردەم بەدەستهێنانی هەر ئامانجێکی گەورەتدا.

دەکرێت سیستەمی بیروباوەڕەکانت (B) دابەش بکەین بەسەر دوو پۆلێنی بنەڕەتیدا:

بیروباوەڕی لۆژیکی یان بنیادنەر(RB)

بیروباوەڕی نالۆژیکی یان ڕووخێنەر(IB)

دەتوانین بڵێین هەموو مرۆڤێک چەندان بیروباوەڕی لۆژیکیی هەیە. چونکە ئەگەر وا نەبوایە، مرۆڤایەتی دەپوکایەوە و نەدەما. وەکو پێشتر ئاماژەمان پێدا، ئێمە زۆرینەی بیروباوەڕە لۆژیکیەکانمان و بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانمان بە فێربوون وەردەگرین لە بەتەمەنەکانمانەوە. بەڵام وەکو جۆرج کێلی و ژۆن پیاژێ و کەسانی تر پیشانیان داوە، خۆشمان دەستمان هەیە لە دروستکردنی زۆربەی بیروباوەڕەکانماندا. باشە بۆ ئەم کارە دەکەین؟ چونکە ئێمە بە سروشت چارەسەرکردنی کێشە لەناخماندایە و بیرۆکەی یارمەتیدەریش و ڕووخێنەریش دروست دەکەین.

کاتێک شتێکی ناخۆش و بەد ڕوودەدات بۆمان :A) بزوێنەری گرژێتی) و هەست بە ناڕەحەتی دەکەیت :C) دەرەنجامی عاتیفی) ئەوا لە هەمان کاتدا بیرۆکەی لۆژیکی و نالۆژیکیش دەکەوێتە کار. بەڵام ئەگەر بیروباوەڕە لۆژیکیەکانت بەهێزتر بوون لە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت، ئەوا بە گشتیی هەست بە ناڕەحەتی (شڵەژان یان تووڕەیی) ناکەیت(C) ، بەڵام ئەگەر بەپێچەوانەوە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت بەهێزتر بوون، بە گشتی هەست بە ناڕەحەتی و شڵەژان دەکەیت .(C).

با بزانین ئایا دەتوانین بیروباوەڕە لۆژیکیەکانت دەستنیشان بکەین؟ زانیمان لە دەرەنجامدا (C) تۆ تووڕەبوونت هەبوو بەرامبە دوو هاوڕێکەت

چـونکە لـە کۆتـا سـاتدا پاشەکشـەیان کـرد لـە ڕێکەوتنـە گرنگەکـەتان (بزوێنەری گرژێتی .(A :لێرەدا لەوانەیـە بەهۆی بیروباوەڕەکانتـەوە (B) بڵێیت"تۆ سەیری ئەو دوو نامرۆڤە چەند خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردم!" لێـرەدا ئـەم قسـەیە لـە قسـەیەکی لـۆژیکی دەچـێت. بـەڵام ئەگـەر نـزیکتر بڕوانین، هەرچەندە لەوانەیە وا دیار بێت تۆ یـەك بیرۆکـەت هـەبێت، بەڵام لە ڕاستیدا دوو بیرۆکەی دژیەکت هەن.

یەکەم، تۆ دەڵێیت چەندە خراپ مامەڵـەیان لەگـەڵ کردوویت، بوونەتە هـۆی هەڵوەشـاندنەوەی پلانـەکانت و ناڕەحـەتییان تـوش کردوویـت و تۆیـان خسـتۆتە دۆخێکـی سـەختەوە، تێبینیـت لەسـەر ڕفتارەکـەی دوو هاوڕێکـەت کـە کـارێکی خراپیـان بەرامبـەر کردوویـت دروسـت و ڕاست دیارە.

دووهـەم، تـۆ بـەخۆت دەڵێیـت"ئـەو نامرۆڤانـە چـەند خـراپ مامەڵـەیان لەگەڵ کردوویت!" لێرەدا تۆ کارەکانی ئـەو دوو کەسـە بە خـراپ تەماشا دەکەیت، لێرەدا بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت دەکەونە کار، بەڵام لێرەدا ئەم بیروبـاوەڕەت کـە دەڵێـت کارەکـەیان خـراپ و هەڵـە بـووە، نالۆژیکیـە، چونکە: (١) بـە خـراپ سـەیرکردنی کارەکـەیان تـۆ دەڵێیـت ئـەو کارەی کردوویانـە بـە تـەواوەتی و لەسـەدا سـەد خـراپ و هەڵەیـە و لـەم کارە خراپتر بوونی نیە. ئەمانە هەمووی زێدەڕەوین، چونکە ئەوەی کردوویانە بەو شێوەیە خـراپ نیە، (٢) تـۆ بـە تـەواوەتی بـاوەڕت وایـە ڕەفتارەکەیان هەڵەیە و بەهیچ شێوەیەك نەدەبوو ئەو دوو کەسـە ئەو کارەیان بکردایە. بـەڵام لـە ڕاسـتیدا ئـەوەی کردوویانـە دەبووایـە ڕووبـدات، چونکە وەك وتمان ئەوان مرۆڤن و کاری ڕاست و هەڵە دەکەن و ئازادن ئەگەر هەڵەش

بکەن. (٣) تۆ دەڵێیت ئەو دوو کەسە کارێکی خراپیان کردووە، بەپێی ستانداردە ئاساییەکانی کەلتوریش، تۆ ڕاست دەکەیت. بەڵام لە هەمان کاتدا تۆ دەڵێیت ئەوان نامرۆڤن و تەواوی بوونیان نامرۆییە. ئەمەش گشتاندنێکی زێدەڕەوە! (٤) ئەم هەموو هەست و قسە ناخۆشەی لە ناختدایە دەربارەی ئەوان و کردارەکەیان و مرۆڤبوونیان، دەتبات بەرەو کوێ؟ بەرەو ئەو دۆخەی خۆت داتگیرساندووە بۆ خۆت و بۆ ئەوانیش. بەم هەموو هەڵچوونە تۆ خۆت زۆر توڕە دەکەیت و ئەگەری زۆرە کاری گەمژانە بکەیت چونکە توڕەیت، وە ئەگەری زۆرە ئەوانیش وا لێبکەیت زۆر توڕە بن بەرامبەرت و ئەگەری زۆر زیاترە ببیتە هۆی ناخۆشییەکی ناپێویست بەرامبەر هەموو چواردەورەکەت.

بینیت کاردانەوە و زێدە کاردانەوەکانت بەرامبەر کارە هەڵەکەی هاوڕێکانت چەندە زیانی زیاترە وەك لە سوود؟ باش بیر لەو کاردانەوانە بکەوە.

ئەگەر تۆ هێز و دەسەڵاتی زاڵبوون بدەیت بە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت بەسەر بیروباوەڕە لۆژیکیەکانتدا، ئەوا واقیع لەیاد دەکەیت و نالۆژیکی بیر دەکەیتەوە و کێشەی زیاتر بۆ خۆت دروست دەکەیت و خۆت دەبیتە هۆی ئەوەی هەستی ناتەندروست و ناخۆش بۆ خۆت دروست بکەیت و هەست و ڕەفتاری ڕووخێنەرت دەبێت. REBT ئەوەت پیشان دەدات ئەگەر کار نەکەیت بۆ گۆڕینی بیروباوەرە نالۆژیکیەکانت ئەوا بەردەوام هەست بە ناخۆشی دەکەیت و دووچاری ناخۆشی دەبیتەوە لە مامەڵەکردن لەگەڵ توڕەبوونەکەت و هەڵچوونەکانتدا. ئەم میتۆدە چەندان تەکنیك لەخۆ دەگرێت بۆ گۆڕینی

ئەم بیروباوەڕانە و چەند میتۆدێکی ڕاهێنانەکی تێدایە بۆ باشترکردنی ڕەفتارەکانت. بەڵام مەرجێکی هەیە، ئەگەر بە ڕاستی دەتەوێت هەست و کارەکانت بگۆڕیت ئەوا دەبێت بە وردی بایەخ بدەیت بە گۆڕینی سیستەمی بیروباوەڕەکانت.

با دووبارە بڕوانینەوە کێشەکەی دوو هاوڕێکەت کە پاشەکشەیان کرد لە ڕێکەوتنەکەی نێوانتان.

ئەگەر بیروباوەڕی لۆژیکی بکەوێتە کار، بۆمان دەرکەوت دەڵێیت"کارێکی باشیان نەکردووە، بریا وایان نەکردایە".

لە دەرەنجامی ئەم قسەیەدا، دەرەنجامی عاتیفە تەندروستیەکەت وا دەکات هەست بە بێهیوایی و ناخۆشی و ناڕەحەتی بکەیت.

بۆ دەستنیشانکردن و دۆزینەوەی ڕیشەی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت، میتۆدی REBT بەکاردێنین، کە دیزاین کراوە بۆ دەرخستنی هەر بیروباوەڕێکی ناواقعی و نالۆژیکی کە هەتبێت. ئەگەر تووڕەییەکەت لەو دۆخەی باسکرا بەرامبەر دوو هاوڕێکەت بخەینە چوارچێوەی REBT وە، ئەوا دەتوانیت بیروباوەڕە لۆژیکی و نالۆژیکیەکانت بناسیتەوە. بۆ نمونە یەکێك لە بیروباوەڕە لۆژیکیەکانت ئەمەیە"بەڕاستی کارێکی باشیان نەکرد لە کۆتا ساتدا کشانەوە" ئەمە بیروباوەڕێکی تەواو دروستە و هەمووان هاوڕاتن. ئەوە تێڕوانینت لە کارەکەیان بەوەی"باش نیە" دەبێتە هۆی عاتیفەی تەندروستی بێهیوابوون وەك لە عاتیفەی تووڕەبوونێکی کاولکار.

باشە، بەردەوامبە لە تێڕوانین لە بیروباوەڕەکانت، دەبینیت وتت"کارێکی خراپیان کرد و بەڕاستی ناهەقییان بەرامبەر کردووم"

هەرچەندە ئەم بیروباوەڕە لە سەرەتادا وادیارە لۆژیکی بێت، بەڵام یەکێکە لەو چوار بیروباوەڕە نالۆژیکیەی خەڵکی بەکاری دەهێنن بۆ تورەکردنی خۆیان! بەڵێ بۆ تورەکردنی خۆیان. چونکە کاتێك دەڵێیت ئەو کارەی کردوویانە ناهەقیە و خراپە، شکست دەهێنیت لەوەی بزانیت ناهەقی و کاری خراپ دوو شتی جیاوازن.

ئەو چوار بیروباوەڕە نالۆژیکیەی تۆ و ملیاران خەڵکی تر هەیانە چین کە بەکاری دێنن بۆ تورەکردن و هەڵچوونی خۆیان و هەندێکجار وادەکەن ببنە هۆی تاوانکردن؟ بەگشتی ئەمانەن:

١. "بەڕاستی خەڵکیی خراپن چونکە پشتگوێیان خستم و نایەکەسان بوون بەرامبەرم"

٢. "بەرگەی ئەم ناهەقیە ناگرم"

٣. "بەڕاستی نەدەبوو هێندە خراپ مامەڵەیان لەگەڵ بکردمایە"

٤. "چونکە وا خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردم، کەواتە ئەوان خەڵکی زۆر خراپن و شایستەی ژیانێکی خۆش نین و دەبێت سزا بدرێن"!

ئەم قسە و بیرکردنەوانە کە دەبنە هۆی پەستکردنت هەموویان پەیوەندیدارن بەیەکەوە و لۆمەی ڕەفتارە "خراپەکان"ی خەڵك دەکەن و دەیگێڕنەوە سەر خراپێتی خودی کەسەکە. ئەم بۆچونە ئەوە دەگەیەنێت کە تەنها کەسە باشەکان کاری باش دەکەن و هەموو کارێکی خراپ لەلایەن کەسانی خراپەوە دەکرێن. بۆ ئەوەی شتەکان کەمێك ئالۆزتر بکەم، ئەمە ئەوەش دەگەیەنێت کە هەرکەسێك هەر شتێك بکات و هەر کەسێکی تر ئەو شتە بە خراپ دابنێن ئەوا واتە ئەم کەسە بکەرە خودی خۆی خراپە و ناخی خراپەکارە. وە ئەگەر کەسێکیش کارێکی باشی

کرد ئەوا نابێت هیچ کاتێك کاری خراپ بکات، چونکە کەسێکی باشە و کاری باشی لێدەوەشێتەوە تەنها. وە کەسە خراپەکانیش تەنها کاری خراپ و نەشیاویان لێدەوەشێتەوە و ناتوانن هیچ کارێکی باش بکەن.

لەڕاستیدا، زۆرجار دەبینین ئەو کەسانەی باشن و بەرپرسیارانە مامەڵە دەکەن، کاری هەڵە و خراپیش دەکەن. زۆر کەسانی باش هەن کە چەندان کاری باشیان کردووە کەچی هەر بە کەسانی خراپ ناویان دەرکردووە لەبەر ئەوەی یەکجار کارێکی خراپیان لێ بینراوە. کەواتە دەبێت زۆر ئاگاداری خۆمان بین لەم زێدە گشتاندنە!

با بگەڕێینەوە لای خۆ تووڕەکردنەکەت لە دوو هاوڕێکەت و بۆچوونت لەسەر ئەوەی کەسانی خراپ و نامرۆڤن چونکە کارێکی هەڵەیان کردووە. بەکارهێنانی REBT وادەکات دەرەنجامە ناتەندروستەکەت کە تووڕەبوونە سەرچاوەی گرتووە لەوەی تۆ خودی ئەوان و کارە نابەرپرسانەکەیانت پێکەوە بەستۆتەوە و لۆمەیان دەکەیت، کە کارێکی دروست نیە. جا بۆ ئەوەی لۆژیکی بێت، واتە یارمەتی خۆت و پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانت بدەیت، دەتوانیت هەڵسەنگاندنت هەبێت بۆ (کار)ە هەڵەکەی ئەو دوو هاوڕێیەت بەڵام خوودی کەسەکان نەکەیت بە خراپەکار و بە کەسانی نابەرپرسیان نەبینیت.

لێرەدا بەهۆی ئەوەی تەنها کار و ڕەفتارە هەڵەکەی ئەو دوو کەسەت سەرکۆنە کرد، نەك تەواوی مرۆڤبوون و خودی خۆیان، ئێستا دەتوانیت بە شێوەیەکی ژیرانە و دانایانە بڕیار بدەیت لەوەی چیتر هیچ ڕێکەوتنێکی تریان لەگەڵ نەکەیت، چونکە لە ڕێکەوتنەکەی نێوانتان پەشیمان بوونەوە. لێرەدا بە وازهێنان لە تووڕەبوون، دەتوانیت ئەگەری

دووبارە بنیادنانەوەی هاوڕێیەتی و پەیوەندیەکی باش لەگەڵیان بە کراوەیی بێڵیتەوە، بۆ ئەوەی هێشتا بتوانیت کارە باش و لایەنە باشەکانیانت لەبەرچاو بێت. هەروەها بەهۆی ئەوەی تەواوی خوودی خۆیانت بە خراپکار لەقەڵەم نەدا، یارمەتیدەر دەبیت لەوەی ئەوانیش بتوانن بە کەسێکی دانا بتبینن و ڕێزت بگرن و تەنانەت هاندەریان بێت لەوەی لە داهاتوودا باشتر و دادپەروەرانەتر مامەڵەت لەگەڵ بکەن.

وەك لەم نمونەیەوە بینیت، بنەماکانی REBT تەنها مامەڵە لەگەڵ لایەنە کاولکاریەکەی تورەبوونەکەتدا ناکات، بەڵکو بناغەی دووبارە دروستکردنەوەی پەیوەندیەکانت بۆ دابین دەکات بنەما لەسەر ڕێزی هاوبەش. وەکو پێشتر باس کرا، یەکەم قوربانیی تورەبوونەکەت ئەگەری زۆرە لەدەستدانی پەیوەندی و هاوڕێیەتیە نزیکەکانت بێت.

لێرەدا بنەما بنەڕەتیەکانی بیردۆزەی REBT باسکران. بەشی دووهەم باسی ئەو میتۆدە هەمەچەشنانە دەکات کە تۆ بتوانیت بەکاریان بێنیت بۆ دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت کە بە شێوەیەکی گەورە دەبنە هۆی دروستبوونی تورەبوونی کاولکار.

پێنجەم

دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە تورەهێنەکانت

بیرکردنـــەوە و تێڕامـــان لـــە ڕابـــردووت و ئێســـتات کـــارێکی سەرنجڕاکێشە. بەڵام بەپێی پێویست نیە! زانینی ئەوەی چۆن یەکەمجار خۆتـت تـورە کـردووە و ئـەمڕۆش هێشـتا بـەردەوامیت لەسـەری، زۆر گرنگـە. REBT پیشـانت دەدات چـی بۆتـە هـۆی تورەکردنـت و چی لەمڕۆکەدا بەردەوامی پێدەدات.

لەم بەشەدا دەڕوانینە ئەوەی لە ڕابردوودا چیت کردووە و ئێستا چی دەکـەیت کـە بـەردەوام دەبێـت لـە دروسـتکردنی تورەبـوونی کاولکار. لەمەش گرنگتر ئەوە پیشان دەدەین چۆن ئەم بیرکردنەوەیەت بەکاربێنیت لە گۆڕینی ڕێگەکانی دروستکردنی تورەبوونەکەتدا.

ئایا تێڕامان و بیرکردنەوەی REBT لە ڕابردووی تورەییەکەت، هەمان ئەو ڕێگەیەیـە کـە شیکاریی دەروونـی بەکاری دێنێـت؟ نـەخێر هـەرگیز! چونکە ڕێگەکەی REBT زۆر قوڵتر و بەسوودترە. ئەگـەر باسـی کێشەی تورەبوونـت بـۆ چارەسـەرکارێکی دەروونـی بکـەیت، ئـەوا ئەگـەری زۆرە ماوەیەکی زۆر بەکاربێنێت لە پیشاندانی ئەوەی چۆن خێزانەکەت خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردوویت لە منداڵیتدا و چۆن ئەم خراپ مامەڵەیە بۆتە هـۆی تورەبـوونی تـۆ و چـۆن تورەبـوونی ئـەو سـەردەمی منداڵیـەت گواستۆتەوە بۆ ئێستا.

ئەگەر ئەم تێڕامانە ڕاستیش بێت، ئایا یارمەتیدەرت دەبێت؟ ئەگەری زۆر کەمـە! ئەوپـەڕی باشـترینی ئـەوەی ئـەم ڕێگەیـە بـۆت دەکـات تـەنها

پیشاندانی ئەو هەلومەرجەیە کە بۆتە هۆی تووڕەبوون و بەردەوامیدان بە تووڕەبوونەکەت، بەڵام باسی بیروباوەڕکانی ڕابردووت و ئێستات ناکات دەربارەی ئەو هەلومەرجانە یان فێرت ناکات چۆن ئەو بیروباوەڕەنە بگۆڕیت.

تێرامانی REBT فەلسەفەی تۆ پیشان دەدات دەربارەی مامەڵە خراپەکەی خێزانەکەت بەرامبەرت، ئەگەر هەبوبێت، وە هەڵوێستت لە ئێستادا بەرامبەر هەستی بوون بە قوربانیت. پیشانت دەدات هەرچەندە کاریگەریت تێکرابێت لە منداڵیتدا، بەڵام هێشتا ئەوە خۆتیت کە کاریگەری دەکەیتە سەر خۆت لەمرۆکەتدا. وە پیشانت دەدات تۆ وەکو کەسێك کە بیر دەکاتەوە، دەتوانیت ئێستا بە شێوەیەکی ڕیشەیی گۆڕانکاری بکەیت لە بیروباوەڕە تووڕەهێنەکانتدا. بەڵێ، گۆڕانکاری.

REBTدەڕوانێتە پشت شیکاریی دەروونی و دەڵێت تۆ وەکو کەسێکی پێگەشتوو، ئێستا بژاردەت هەیە. تۆ وەکو کەسێکی پێگەشتوو دەتوانیت کۆنترۆڵی بیرۆکە و هەڵوێستەکان و کارەکانت بکەیت. دەتوانیت بە شێوەیەکی پێگەشتوانە ژیانت ڕێك بخەیت بەپێی خواستەکانی خۆت، بە مەرجێك هەوڵی بۆ بدەیت و کاری بۆ بکەیت.

زۆرینەی خوازیارەکانمان کاتێك بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانیان بۆ دەردەکەوێت، پێمان دەڵێن لە دایکوباوکیانەوە بۆیان ماوەتەوە یان فێری بوون. بەڵێ ڕاست دەکەن، بەڵام ئەوە خۆیانن کە هێشتا بژاردەی ئەوە هەڵدەبژێرن کە ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانە بەردەوامی پێبدەن و کاری پێبکەن. REBT دەڵێت، منداڵیش و کەسانی پێگەشتووش داهێنەرن لە گۆڕینی ئەوەی فێری بوون، خواست و دڵخوازیەکانیان کە بەشێکی لە

دایکوباوك و کەلتورەکەیانەوە وەریان گرتووە بکەنە فەرمان و داواکاری بەشێوەیەك بکوژی پەیوەندیەکانیان بێت، وەکو (دەبێت و نابێت). بەڵێ ڕاستە ئەمە فێربوون، بەڵام خۆیان بە شێوەیەکی داهێنەرانە بەردەوامی دەدەن بەم فەرمانانەیان لە دەبێت و نابێت. ڕاستە ئەو بیروباوەڕانەی خەڵکی هەیانە بەشێکی سەرچاوەی کردووە لەو بیرۆکانەی بە منداڵی وەریان گرتووە بەڵام لە گەورەییاندا وازیان لێنەهێناوە. وە خۆشیان ئەو بیرۆکە هەڵانەیان بە شێوەیەکی دهێنەرانە خراپتر و هەڵەتر کردووە.

لە بەشی پێشوودا بینیمان چۆن کاردانەوەکان بەرامبەر گرژیەکان بەزۆری بەهۆی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانەوە بووە. لێرەدا دەڵێین، بیروباوەڕەکان لە چی پێکهاتوون؟ وە بیروباوەڕە لۆژیکی و نالۆژیکەیەکانی تۆ چین؟

دەتوانیت دوو ڕێچکە بگریتە بەر بۆ دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە لۆژیکی و نالۆژیکیەکانت. بپرسە و بڵێ" من باوەڕم بە چی هەیە پێش ئەوەی توڕەبم؟" ئەگەر وەڵامێکی ڕوونت نەبوو، ئەوا دەتوانیت ڕێچکەی دووهەم بگریتە بەر، ئێستا تۆ دەزانیت گرژیەکان و دەرەنجامەکان چین، ئەگەر دەرەنجامەکان ناتەندروستن، واتە توڕەیی و شڵەژان و خەمۆکین، ئەوا دەتوانین بڵێین تۆ هەندێك بیروباوەڕی نالۆژیکیت هەیە کە کاریگەری دەکەنە سەر هەستەکانت. لە پێشتر چوار جۆرەکەی بیروباوەڕی نالۆژیکیمان نوسی کە زۆرینەی خەڵکی بەکاری دێنن لە خۆ توڕەکردندا، بەڵام با جارێکی تر دایان بنێینەوە:

١. "بەڕاستی خەڵکیی خراپن چونکە پشتگوێکار و نایەکسان بوون بەرامبەرم"

٢. "بەرگەی ئەم ناهەقیە ناگرم"

٣. "بەڕاستی نەدەبوو هێندە خراپ مامەڵەیان لەگەڵ بکردمایە"

٤. "چونکە وا خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردم، کەواتە ئەوان خەڵکی زۆر خراپن و شایستەی ژیانێکی خۆش نین و دەبێت سزا بدرێن"!

هەرچەندە ئەم بیروباوەڕ و قسانە دەبنە هۆی تووڕەیی، بەڵام زۆرجار تەنها کەمێك جیاوازییان تێدایە لەکاتی شڵەژانتدا. ئەگەر بترسیت لەوەی ئەو شتەی دەتەوێت بەدەستی نایەنێت، ئەوا دەشڵەژێیت، بۆ نموونە سەرکەوتن، یان خۆشی بینین، لێرەدا داواکاریت دەبێت یان فەرمان دەکەیت بۆ ئەوەی بەدەستی بێنیت. شڵەژان بە گشتی سەرچاوە دەگرێت لە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانەوە کە خۆت هەتن دەربارەی خۆت، بەڵام تووڕەیی سەرچاوە دەگرێت لەو بیروباوەڕە نالۆژیکیانەوە کە هەتن دەربارەی کەسانی تر.

با بگەڕێینەوە لای نموونەکەمان، با بڵێین بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بۆت دەرکەوتووە کە ئەو دوو هاوڕێیەت دەیانەوێت لە ڕێکەوتنەکەتان بکشێنەوە، با بڵێین گوێت لێبوو قسەیان لەگەڵ هاوڕێیەکتاندا دەکرد و بە ناڕاستەوخۆ باسی ئەوەیان کرد لە ڕێکەوتنەکەتان دەربچن. هێشتا دڵنیا نیت لەم کشانەوەیە و دوو دڵیت لەوەی ڕووبەڕوویان ببیتەوە بزانیت وا دەکەن یان نا. لێرەدا بزواندنی گرژێتیەکەت (A) ئەوەیە کە وای بۆ دەچیت ئەوان پاشەکشە بکەن بەڵام گومانت هەیە. لە دەرەنجامدا (C)تۆ خۆت شڵەژاو دەکەیت. لێرەدا ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیانە چیە کە دەبنە هۆی شڵەژانت (دەرەنجام)؟ بە گشتی ئەمانەن:

١. "بەڕاستی کارێکی خراپ دەکەن ئەو دوانە ئەگەر لە ڕێکەوتنەکەمان بکشێنەوە! خۆم بەتەنها ناتوانم ئەو شوقەیە بەکاربێنم و ئەمەش زۆر خراپە"!

٢. "بەڕاستی بە هیچ جۆرێک بەرگەی ئەو ناڕەحەتیە ناگرم کە توشیان کردووم"

٣. "نەدەبوو ڕێبدەم توشی ڕێکخستنی شوقەکەم بکەن بەڕاستی من بێهێز و لاوازم"!

٤. "ئەگەر من نەتوانم بگونجێم، کە دەبێت بگونجێم لەگەڵ ئەگەری پاشەکشەیاندا، ئەوا وەکو کەسێکی لاواز دەردەکەوم، وە شایەنی ئەوەم توشی ئەم ناڕەحەتیە ببم چونکە هەر لە سەرەتاوە نەمزانی چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەم بابەتەدا بکەم"!

وەك دەبینیت، ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیانەی سەرەوە کە وادەکەن تۆ توشی شڵەژان ببیت بە شێوەیەك لە شێوەکان هاوشێوەی ئەو بیروباوەڕانەن کە تووڕەت دەکەن. جیاوازیە سەرەکیەکە ئەوەیە تۆ ئەم بیروباوەڕانەت بەرامبەر خۆتە وەك لەوەی بەرامبەر ئەو دوو هاوڕێیەت بێت.

ڕێگەیەکی تر بۆ دروستکردنی هەستی نەرێنیی ناتەندروست بۆ دەرەنجامەکان (C) خۆتیت، بەمەش خۆت بە شێوەیەکی ناپێویست پەست دەکەیت. با بڵێین دوو هاوڕێکەت لەبری ئەوەی پاشەکشە بکەن لە ڕێکەوتنەکەتان، فەرمانگەکەیان یان کارەکەیان گوازرایەوە بۆ شوێنێکی تر و ناچاربوون شارەکە بەجێبێڵن و بچنە شارێکی تر. لێرەدا درك بەوە دەکەیت کە ئەوان ناچاربوون برۆن و بژاردەی تریان نەبووە، چونکە تاکە

ڕێگەیەك بۆ لەدەست نەدانی کارەکەیان پۆشتن بوو بۆ ئەو شارەی تر. کەواتە تێدەگەیت لە بڕیارەکەیان. هەرچەندە لێرەدا لێیان توڕە نیت، بەڵام توشی خەمۆکیەکی زۆر گەورە بوویت، ڕەنگە بیروباوەرە نالۆژیکیەکانت لەم جۆرە بن:

١. "بەڕاستی شتەکان دەرەنجامیان زۆر خراپ بوو بۆم"

٢. "بەرگەی ئەم جۆرە دەرەنجامانە ناگرم"

٣. "نەدەبوو شتەکان ئاوایان لێبهاتایە، بەڕاستی ناخۆشە"

٤. "هیچ شتێك سەرناگرێت بۆ من بەو شێوەیەی دەمەوێت، هەموو شتێك نایەکسان و نادادپەوەرە بەرامبەر من و نابێت وابێت"

بەدڵنیاییەوە ئەو بیروباوەڕانە نالۆژیکین و خۆلۆمەکارن. بەڵام هەموومان ئەم جۆرە بیرکردنەوانەمان هەیە کاتێك خۆمان خەمۆك دەکەین. ئەمەش ئەوە دەردەخات ئەو جۆرە بیروباوەرە نالۆژیکیانە کە دەبنە هۆی توڕەیی و شڵەژان و خەمۆکی بە گشتی هاو شێوەن. بیروباوەڕە نالۆژیکیە توڕەهێنەکان دەبنە هۆی شکاندنی خەڵکی، بیروباوەڕە نالۆژیکیە شڵەژێنەرەکان دەبنە هۆی شکاندنی خۆت، بیروباوەڕە نالۆژیکیە خەمۆك هێنەکانیش دەبنە هۆی داتەپاندنی هەموو ژیانت لە ڕوانگەی خۆتدا.

پسپۆرانی REBT چەندان بیروباوەڕی نالۆژیکیان دێتە بەردەم کە خەڵکیی بۆخۆیان دروست کردووە و خۆیانی پێ توڕە و شڵەژاو و خەمۆك دەکەن. بەڵام پاش لێ وردبوونەوە، بۆمان دەرکەوت ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیانە دابەش دەبن بەسەر سێ پۆلێندا: (١) شڵەژان و خەمۆکی: "دەبێت کارێکی زۆر باش بکەم و بەلای بەرامبەرەکەمەوە

پەسەند بم" (٢) توڕەیی و هەڵچوون:"دەبێت دادپەروەر و میهرەبان بیت لەگەڵم" (٣) بەرگەنەگرتنی نائۆمێدی، توڕەیی، خەمۆکی:"دەبێت هەلومەرجەکان بەو جۆرە بن کە خۆم دەمەوێن". ئەم (دەبێت)انە وادیارە بەردی بناغەی هەموو نەخۆشییەکی دەروونی مرۆڤ بێت، کاتێك ئەم دەبێتانە ناکرێن و جێبەجێ ناکرێن، ئەم جۆرە کەسانە چەند دەرەنجامێکی "نالۆژیکی" بۆخۆیان دروست دەکەن:

١. بەناخۆشدانان"بەڕاستی ناخۆشە من ئیشەکانم ئەوەندە سەقەتن (لەکاتێکدا دەبێت زۆر باشتر بم)"، یان"زۆر ناخۆشە وا خراپ مامەڵەم لەگەڵ دەکەیت (لەکاتێکدا دەبێت باشتر مامەڵەم لەگەڵ بکەیت"(

٢. بەرگە نەگرتن"هیچ بەرگە ناگرم کە خراپ مامەڵەم لەگەڵ دەکەیت (لەکاتێکدا نابێت وام لەگەڵ بکەیت)" یان"هیچ بەرگە ناگرم کاتێك هەلومەرجەکان خراپن بەرامبەرم (لەکاتێکدا هیچ نابێت وابن"(

٣. خۆ لۆمە کردن"کاتێك ئیشێکی هەڵە دەکەم (کە نابێت وابکەم) ئەوا من کەسێکی زۆر خراپم و شایەنی ئەم نەگبەتیەم" یان"کاتێك کارێکی گەمژانە دەکەم (کە نابێت وابکەم) ئەوا من کەسێکی بێ بەها و زۆر هیچ نەزانم" یان"کاتێك خراپ مامەڵەم لەگەڵ دەکەیت (کە نابێت وابکەیت) ئەوا تۆ کەسێکی زۆر خراپ و هیچییت"

٤. هەموو یان هیچ (گشتاندن)"ئەگەر چەند جارێك شکستم هێنا لە بەدەستهێنانی ئامانجێکی گرنگدا (کە نابێت شکست بێنم) ئەوا ئیتر هەمیشە شکست دێنم و هەرگیز سەرکەوتن نابینم و دەسەلمێت هیچ باش نیم" یان"ئەگەر خراپ و نایەکسانانە مامەڵەم لەگەڵ بکەیت (کە

نابێت وابکەیت) ئەوا تۆ کەسێکی زۆر خراپیت و هەرگیز باش نابیت لەگەڵم".

دەبینیت تۆ (وەکو زۆرینەی خەڵکی) کە خۆت دەشڵەژێنیت، یەکێك یان زیاتر لەو بیروباوەڕە نالۆژیکیانە بەکاردێنیت. جاریوایە هەمووشیان بەکاردێنیت! دۆخ و گرژێتیە ناخۆشەکان بە خراپ دادەنێیت و خۆت پێداگری دەکەیت لەوەی هیچ توانای بەرگە گرتنی ئەم دۆخانەت نیە و خۆت و چواردەورەکەت و خەڵکانی تر لۆمە دەکەیت. تۆ گشتاندن دەکەیت بۆ دۆخە خراپەکان و بە ڕەش و سپی دەیانبینیت (جیاوازی ناکەیت و نێوان دێڕەکان ناخوێنیتەوە)، تۆ نەك تەنها ئەم دۆخە ناخۆشانە گەورە دەکەیت، بەڵکو زۆر زیاتر فوویان تێدەکەیت و لە قەبارەی خۆیان زۆر زیاتر گرنگییان پێدەدەیت و زۆر بە جددی وەری دەگریت.

بۆچی؟ چونکە ئەمە ئەو ڕێچکەیەیە زۆرینەی مرۆڤەکان زۆرجار دەیگرنە بەر. پێویست نیە وابکەن، بەڵام مەیلیان هەیە بۆی. مرۆڤ بۆ ئەوەی بژی و دڵخۆش بێت، دەبێت یەکەمێتی بداتە چەند شتێك و جەختیان بکاتەوە سەر، وەکو هەوا و خۆراك و پەناگەی پێویست، ئەگینا دەمرن! هەروەها زۆرجار شتانی تر دەکەنە یەکەمێتی، وەکو هەڵکردن لەگەڵ خەڵکانی تردا، هەبوونی پەیوەندی سۆزداری، کارکردن لە پیشەیەکی گونجاودا، هەبوونی ئامانج و مەبەستی ماوە درێژ، چێژ بینین لە لایەنەکانی کات بەسەر بردن. ئەگینا ژیانیان زۆر ناخۆش دەبێت.

لەبەر ئەمە REBT دەڵێت (دەبێت)ەکانی مێشکت ئاسایيە هەبن، بەمەرجێك (باشترە بن) واتە ئەگەر نەشبن، نەبنە توڕەبوون و شڵەژاویت. بەم شێوەیە بیروباوەڕەکانت لۆژیکانە دەبن"باشترە سەرکەوتوو بم و پەسەند بم بەلای خەڵکەوە و ئاسودە بم، بەڵام مەرج نیە لەسەرم، دەتوانم ژیانێکی تا ڕادەیەك خۆشگوزەرانم هەبێت تەنانەت ئەگەر شکستیش بێنم و پەسەند نەبم بەلای خەڵکەوە و ئاسودەش نەبم". هەروەها باوەڕت بەمە بێت:"ئەگەر چەند دەرەنجامێکی دیاریکراوم بوویێت، وەکو دەستکەوتن و هێشتنەوەی کار و پیشەیەکی باش، ئەوا دەبێت هەوڵی بۆ بدەم و پێشکەشی بکەم، چاوپێکەوتنەکەم باش بڕوات بەڕێوە و بەردەوام بە ڕێکوپێکی و لەکاتی خۆیدا بچمە سەر کار و پەیوەندیم لەگەڵ سەرپەرشتیارەکانمدا باش بێت و هتد. بەڵام هیچ پێویست نیە خۆم ملکەچ بکەم بە پێویست بوون بە بەدەستهێنان و هێشتنەوەی کارێکەوە. تەنها زۆر پەرۆشم بۆی و حەزم لێیە"!

ڕێچکەی REBT بە دیاریکراوی جەخت دەکاتەوە سەر دەرەنجامە لاوازەکان کە بە گشتی (نەك هەمیشە) بەدەستی دێنیت بەهۆی (دەبێت)ەکانەوە. وەکو پێشتر باسکرا، تۆ بەهۆی سێ فەرمانی بنەڕەتیەوە خۆت کەمئەندام و دەست بەست دەکەیت:"دەبیت بەردەوام هەڵسوڕانم چاك بێت" یان"خەڵکی دەبیت بەردەوام باش مامەڵەم لەگەڵ بکەن" یان"هەلومەرجەکان دەبێت بەردەوام بەو شێوەیە بن کە من دەمەوێن". بەم شێوەیە بە ناپێویستانە خۆت توڕە و شڵەژاو و خەمۆك دەکەیت، بەردەوام حەزەکانت بەرز دەکەیتەوە بۆ ئاستی (دەبێت هەبن) و

دڵخوازیـەکانت دەکەیتـە فـەرمان و پێـداگری و خۆزگـەکانت دەکەیتـە پێویستیەکی ڕەها.

هـەرکات هەسـتت کـرد لـەڕووی عاتیفیـەوە زۆر شـڵەژاویت، ئـەوا پـەنا دەبەیتە بەر یەکێك یان دووان یان هەرسێ بیروباوەڕەکەی پێشتر باسمان کـرد لـە (دەبێت)ەکـان. زۆرینـەی کێشـەکانی مـرۆڤ هـیچ یـان زۆر کـەم پەیوەندی هەیە بە داواکاریە ناخییەکانەوە، بەڵام کێشە عاتیفیەکان بە گشـتی سەرچـاوە دەگـرن لـەم جـۆرە بیرکردنـەوە و ڕەفتارانـەوە. پـاش قسەکردن لەگـەڵ هـەزاران کـەس کـە چـەندان ئاسـتی جیاوازی تووڕەییـان هـەبوو، هێشـتا کەسـێکمان نـەدی کـە خـۆی بـەهۆی قسـە و بیروبـاوەڕە لۆمـەکارەکانی خۆیـەوە نەبووبێتـە هـۆی شـڵەژانی عـاتیفیی ناپێویسـت بۆخۆی.

هەموو مرۆڤێك چەندان بیروباوەڕی نالۆژیکییان هەیە، کە هەریەکەیان پەیوەندی هەیە بەهۆی کێشە و گرژێتیەکانیانەوە. هەموو ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانە بەهۆی چەند بیرکردنەوە و قسەیەکی دیاریکراوەوە دروست دەبن و سەرچاوە دەگـرن. لێـرەدا هەنـدێك لـەم بیروبـاوەڕە نالۆژیـە بـاوانـە باس دەکەین کە دەبنە هۆی شڵەژانی عاتیفی.

(دەبێت)ەکانی پەسەندکردن و وەدەستهاتنە نالۆژیکیەکان

"دەبێـت کـارێکی چـاك بکـەم، بـەلای خـەڵکانی تـرەوە پەسـەند بم و هەرگیز ڕەت نەکرێمەوە، ئەگینا واتە کەسێکی زۆر خراپ و نالێهاتووم".

هەرکات باوەڕت بەم بیرۆکەیە کرد، وەکو حاڵی زۆرینەی خەڵکانی ئەم جیهانە، ئەوا خۆت لۆژیکێك بۆ خۆت دروست دەکەیت کە ئەمەیە"ئەگەر

من کەسێکی زۆر خراپ و نالێهاتوو بم، ئەوا هەرگیز یان زۆر دەگمەن سەردەکەوم لە کارە گرنگەکانمدا، ئەی باشە کەواتە سوودی هەوڵدان چیە بۆ سەرکەوتن؟"

ئەم (دەبێت)ەی پەسەندکردن و وەدەستهاتنە نالۆژیکیە دەبێتە لەناوبردنی خۆت چونکە بە گشتی دەبێتە هۆی عاتیفەی بەهێزی شڵەژان و خەمۆکی و بەکەم خۆ سەیرکردن و ڕق لەخۆ بوون و خۆ پشتگوێ خستن و کار دواخستن و ڕەفتارە خراپەکانی تری لەم جۆرە.

بۆ خراپترکردنی دۆخەکە، کاتێک تۆ دەڵێیت دەبێت کارێکی چاك بکەم و پەسەند بکرێم لەلایەن خەڵکیەوە، ئەوا خۆت دەبیتە هۆی ئەوەی کارێکی وەها باش و چاك نەکەیت و خۆت دەبیتە هۆی عاتیفە و ڕەفتاری نەرێنی. پاشان بەردەوام ئەم قسانە بەخۆت دەڵێیت"نابێت هەرگیز هەست بە شڵەژان بکەم، کەواتە دەبێت خۆم لەو کارانە بەدوور بگرم کە ئەگەری شکستم هەیە تیایاندا" لێرەدا بوویتە هۆی دروستبوونی نیشانەی لاوەکی بۆ کێشە سەرەکیەکەت، کە شڵەژانە دەربارەی خودی شڵەژان و خەمۆکیە دەربارەی خودی خەمۆکی. واتە دوو هێندە نیشانەکانت زەق کردەوە.

(دەبێت)ە نالۆژیکیەکان دەربارەی کەسانی تر

"دەبێت کەسانی تر باش و میهرەبان بن لەگەڵم ڕێك بەو شێوەیەی خۆم دەمەوێت. ئەگەر وایان نەکرد، ئەوا ئەوان خەڵکی خراپن و دەبێت سزا بدرێن بۆ ئەو ڕەفتارە خراپەیان".

ئەم (دەبێت)ە نالۆژیکیە بە گشتی دەبێتە هۆی تورەکردن و خراپ مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکی و قسە ڕەقی و توندوتیژی و هانی چواردەورەکەت دەدات تۆ بێزراو بیت لەبەرچاویاندا و خراپتر مامەڵەت لەگەڵ بکەن، ئەگەری هەیە بەخۆت بڵێیت"نابێت تورە و قسە ڕەق و توندوتیژ بم" بەڵام بەم قسەیە تۆ خۆت تورە دەکەیت لەخۆت چونکە لە چواردەورەکەت تورەیت.

(دەبێت)ە نالۆژیکیەکان دەربارەی هەلومەرجەکانی ژیان

"دەبێت ئەم جیهانە و هەموو کەسێکی ناو ئەم جیهانە بەو شێوەیە کار بکەن کە دەبنە هۆی ئەوەی من چیم ویست بێتە دەستم لەو کاتەی دەمەوێت بێتە دەستم. وە دەبێت هەلومەرجەکان بەو شێوەیە بن ئەوەی نەمویست نەیەتە دەستم و دەبێت ئەمانەش بە خێرایی و ئاسانیی ڕوبدەن ."

ئەم داخوازیە دژ بە خۆیانە دەبێتە هۆی دروستبوونی کەم بەرگەگرتنت بەرامبەر ناخۆشی و گرژیەکان. کاتێك زۆر قوڵ بەم شێوەیە بیر دەکەیتەوە، تورە دەبیت لە هەلومەرجە خراپەکان و زۆرجار یاخی دەبیت لەوەی بگۆڕێیت یان هەڵبکەیت لەگەڵ هەلومەرجەکاندا. خۆت بەدەستی خۆت دەبیتە هۆی خەمۆککردن و بێهیواکردنی خۆت، دەبیتە هۆی وازهێنان و پاشەکشێ، وە نوزەنوز و هاوار دەکەیت کاتێك هەلومەرجەکان خراپ و ناخۆشن و وادەکەیت بەرگەیان نەگریت. لە دەرەنجامدا دەبیتە نائۆمێدکردنەوەی خۆت چونکە توانای بەرگەگرتنت کەمە.

ئەم سێ بیروباوەڕە نالۆژیکیە بنەڕەتیەی باسمان کرد، بێگومان پلە و ئاستییان هەیە. بەڵام هەموویان دەبنە هۆی خراپ تەماشاکردن و (ناتوانم بەرگەری ئەمە بگرم) و لۆمەکردنی خۆت و چواردەورەکەت و گشتاندنێکی زێدەڕەو.

شەشەم

لێکدانەوەی تایبەتی بۆ ئەو بیروباوەڕانەت کە تووڕەمێنن

دووبارە بە یەکێك لە بنەما بنەڕەتیەکانی REBT دەست پێدەکەینەوە: زۆر کەس هەن ئەگەری هەیە زۆر هەوڵبدەن بۆ ئەوەی تووڕەت بکەن، بەڵام وەکو (ئیلینۆر ڕوزەفێڵت) دەڵێت"بۆ ئەوەی وات لێبکەن هەست بە کەمی بکەیت، دەبێت خۆت ڕێیان بدەیت". بە شێوەیەکی گشتی، ئەوە (خۆتیت) کە خۆت تووڕە دەکەیت، وەك وتمان خۆت بیروباوەڕی نالۆژیکی دروست دەکەیت دەربارەی ڕەفتار و هەڵوێستە"نادادپەروەر و نایەکسان"ەکانی خەڵکانی تر لەگەڵ تۆدا. با ئێستا بڕوانینە سێ لێکدانەوەی گرنگی REBT دەربارەی بیروباوەڕە تووڕەهێنەکانت.

لێکدانەوەی ١: بەڵێ ڕاستە تووڕەبوونی ئێستات ڕەنگەی بە جۆرێك لە جۆرەکان پەیوەندی هەبێت بە ڕابردووتەوە، بەڵام نەك بەو ڕادەیەی دەروونزانانی ڕێبازی فرۆید و دەروونزانانی تر دەیلێن. کاتێك ئەمڕۆ تووڕە دەبیت (دەرەنجام (C – ئەوا ئەو گرژیانەی بوونەتە تووڕەکردنت یارمەتیدەرن لە تووڕە کردنەکەتدا، نەك هۆکاری تووڕەبونەکەت بن. بەڵام بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت دەربارەی"نایەکسانیەکان" کە گرژیەکانتە بە ڕاستەوخۆیی دەبنە هۆی تووڕەبوونەکەت .(C) بەڵێ ڕاستە ڕووداوە زەبراویەکانی سەرەتای ژیانت پێکهاتەیەکی ئەم پرۆسەیە بوون، بەڵام پێکهاتەیەکی گرنگ نەبوون. گرژیەکانی ئەمڕۆت لەگەڵ بیروباوەڕەکانی

ئەمڕۆت دەربارەی ئەو ڕووداوانەی ڕابردووت زۆر گرنگترە لە خودی ڕووداوەکە. ئەم لایەنە لە زۆرینەی بیردۆزەکانی چارەسەری دەروونیی تردا تەواو پێچەوانەیە.

ئێمە ناشڵێین ڕووداوەکانی ڕابردووت هیچ کاریگەرییەکی نیە لەسەر ڕەفتاری ئەمڕۆت. چونکە لێکۆڵەران بۆیان دەرکەوتووە ئەو منداڵانەی کە زۆر توند سزا دەدرێن لەلایەن دایکوباوکیانەوە زیاتر تووڕە و توندوتیژ دەبن بەرامبەر کەسانی تر لە ژیانیاندا، وەك لەو منداڵانەی کەمتر توندوتیژییان بەرامبەر کراوە. لەکاتێکدا ئەمە ئاماژەیە بۆ ئەوەی تا ڕادەیەك پەیوەندی هەیە لەنێوان ئەو ڕەفتارەی بەرامبەر مرۆڤەکان کراوە لە سەرەتای تەمەنیاندا لەگەڵ ڕەفتارەکانی مرۆڤەکان لە دواییدا، بەڵام وا باشترە ئەم زانیارییە وەکو زانیارییەکی گشتگیر و یەکلاییکار تەماشا نەکەین.

هەروەها دەبێت ڕەچاوی هۆکارە بۆماوەییەکانیش بکەین هاوشانی کاریگەرییە ژینگەییەکانی سەرەتای تەمەنی منداڵی. تووڕەیی و توندوتیژیی ئەو کەسانەی گەورەبوون لە ژینگە و هەلومەرجێکی سەخت و جەنگاویدا ئەگەری هەیە ببێتە هۆکاری بۆماوەیی و فێرکراویش. بۆ نمونە ئەگەر دایکوباوکێك مەیلی توندوتیژی هەبێت، ئەگەری زۆرە بگوازرێتەوە بۆ منداڵەکانیان. لەبەر ئەمە ئەگەری هەیە ئەم دایکوباوکە کاردانەوەیەکی توندیان هەبێت بەرامبەر توندوتیژییەکانی منداڵەکان، ئەمەش دووبارە دەبێتە هۆی زیاتر توندوتیژکردنی منداڵەکە. کەواتە لێرەدا سوورێکی توندوتیژیی دروست بوو کە دەبێتە هۆی زیاتر

توندوتیژی، ئەمە سووڕێکە بیردۆزەی REBT دەیەوێت بیشکێنێت و بیوەستێنێت.

لێکدانەوەی یەک دەڵێت: ئەو بیروباوەڕانەی ئەمڕۆ هەتە گرنگە، لە REBTدا ئێمە باسی ئەوە ناکەین چۆن ئەم بیروباوەڕانەت بۆ دروست بووە، چونکە ئەو ڕەفتار و هەڵوێستانەی دایکوباوک و بەتەمەنەکانی سەردەمی منداڵیت کاریگەریکی زۆری هەیە لەسەر بیروباوەڕەکانی ئەمڕۆت، بەڵام وەکو پێشتر وترا، تۆ دەتوانیت ئەم بیروباوەڕانە بگۆڕیت، گرنگ نیە چۆن دروست بووبێت لە تۆدا. کەواتە هەرچەندە شتێکی سەرنجڕاکێشە بزانیت چۆن ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانەت بۆ دروست بووە، بەڵام زانینی ئەوەی بیروباوەڕەکان چین و چۆن بیانگۆڕیت، زۆر گرنگەترە.

با بچینە لای لێکدانەوەی دوو دەڵێت: هەرچۆنێك ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانەت بۆ دروست بووبێت یان وەرت گرتبێت، ئەوە خۆتیت کە ئەمڕۆ بە زیندوویی هێشتووتنەوە ئەویش بە دووبارە کردنەوەیان و پتەوترکردنیان بە چەندان شێواز و ڕەفتارکردن پێیانەوە و ڕەتکردنەوەی گۆڕینیان. بەڵێ ڕاستە کەسانی تر یارمەتیدەر بوون لە دروستکردن و وەرگرتنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانتدا بەڵام هۆکاری سەرەکی کە تۆ هێشتا ملکەچی ئەم بیروباوەڕانەیت، ئەوەیە خۆت بوویتە هۆی شوشتنەوەی مێشکت و بەردەوام دووبارە کردنەوەیان.

لێکدانەوەی دوو لایەنی گرنگی پەیوەندیدار لەخۆ دەگرێت، یەکەم تۆ بەردەوامی دەدەیت بەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانەت لەڕێی دووبارە کردنەوەیانەوە و ڕەفتارکردن پێوەیانەوە. وات لێهاتووە تۆ بە

شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی و دەرهەستەییانە دووبارەیان بکەیتەوە، بەڵام ئەگەر بە وردی لێیان بڕوانیت، دەبینیت ئەوە خۆتیت کە زۆر چالاکانە ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانە زیندوو دەکەیتەوە و کاریان پێدەکەیت. وەک وتمان هەرچەندە وا دیارە توڕەییەکەت بە سروشتیی هەیە کاتێک ڕقت لە کەسێک دەبێت، بەڵام ئەوە خۆتیت بە چالاکانە بە خۆت دەڵێیت"ئەو کەسە نەدەبوو هێندە خراپ ڕەفتار بکات، کەواتە کەسێکی زۆر خراپە".

دووهەم، REBTدەڵێت ئەو نائۆمێدیەی لە بنەڕەتدا توشی بوویت و بۆتە هۆی توڕەبوونت پەیوەندیەکی زۆر کەمی هەیە بەوەی ئەو هەموو ماوە زۆرە تۆ توڕەبوونەکەت بهێڵیتەوە لەناختدا. ڕوانگە بەردەوامەکەی تۆ بۆ ئەو نائۆمێدی و دۆخە ناخۆشە بنەڕەتیەی توشی بوویت، وەک لە خودی نائۆمێدی و دۆخە ناخۆشەکە خۆی، وا دەکات تۆ بەردەوام توڕە بیت.

با وای دابنێین تۆ زۆر توڕەیت چونکە دایکوباوکت خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردوویت لە منداڵیتدا. ئەگەر ئەمڕۆش ڕقت لێیانە، ئەوا خۆت ئەو بیروباوەڕانە دووبارە دەکەیتەوە کە خۆت بە خۆتت وتوە لە ڕابردوودا: "ئەوان خراپ و توندوتیژبوون لەگەڵم کە منداڵ بووم و بەهیچ جۆرێك نەدەبوو وابکەن! بەڕاستی کەسانێکی خراپن"

مەگەر خۆت بەردەوام ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیە دووبارە بکەیتەوە بەرامبەر ئەو دۆخ و گرژیەی ڕوویداوە بۆت و خۆت زۆر لە خۆت بکەیت بۆ ئەوەی ئەم بیروباوەڕەت هەبێت، ئەگینا تا ئەم تەمەنەت توڕەییت نەدەما بەرامبەر دایکوباوکت، هەرچەندە بێگومان ڕەفتارەکانیانت بیر ناچێتەوە و ئەوەی بەرامبەرت کردوویانە و ڕەفتارەکانیانت بەدڵ نیە.

کەواتە ڕوانگەی تۆ بەرامبەر گرژی و دۆخە ناخۆشەکە وەك لە خودی دۆخە ناخۆشەکە وا دەکات بەردەوام توڕە بیت.

لێکدانەوەی ٣ی REBT دەڵێت بۆ ئەوەی تۆ ئەو هەست و ڕەفتارانە و ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیەت کە بەهۆی ئەم دووانەوە دروست بوون بگۆڕیت، دەبێت ئامادەی کارکردن بیت لەسەریان و پشوو درێژ بیت. گرنگ نیە چەندێك ئاگاداری ئەوەیت ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانەت چەندێك هەڵەن بەڵام ئەم درککردن و ئاگاداربوونە خۆی لە خۆیاندا بەس نیە، بۆیە دەبێت بە چالاکانە و کاریگەرانە دژی ئەم بیروباوەڕانە بوەستیتەوە. بۆیە بەبێ کارکردن و پشوو درێژی و ڕاهێنانکردن ئەم کارەت نایەتە دەست.

هەموو بیروباوەڕەکانت، لۆژیکی بن یان نالۆژیکی، پلەی بەهێزییان دەگۆڕێت. بۆ نمونە ئەگەری هەیە چەند بیروباوەڕێکی ناڕاست و خورافیت هەبێت بەڵام ئەمەش پلەی بەهێزییان جیاوازە. هەرچەندە ئەگەری هەیە بە شێوەیەکی لۆژیکی بزانیت کە پشیلەی ڕەش و ئاوێنەی شکاو نابنە هۆی بەختێکی خراپ، بەڵام لەوانەیە هێشتا کەمێك باوەڕت بەم ناڕاستییانە هەبێت و خۆت لەم شتانە لابدەیت. ئەمەش ئەوە دەردەخات جیاوازیەکی گەورە هەیە لە نێوان ئەوەی بەخۆت بڵێیت شتێك لۆژیکیە لەگەڵ ئەوەی خۆت باوەڕت هەبێت لۆژیکیە یان نا.

وەك وتمان بیروباوەڕەکان پلەی توندێتییان دەگۆڕێت، کەواتە وا باشترە تۆ پێداگر و بەهێزەوە مامەڵەیان لەگەڵ بکەیت و بەرامبەریان بوەستیتەوە. ئەگەر وا نەکەیت بەردەوام دەبیت لە پەیڕەوکردنیان و

ملکەچ بوون بۆیان. لێکدانەوە و زانین بە تەنها بەهایەکی کەمیان هەیە بەرامبەر گۆڕینی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت.

لەیادت بێت، تا توندتر و قوڵتر و بەردەوامتر بوەستیتەوە بەرامبەر بیروباوەڕە نالۆژیکە تووڕەهێن و شڵەژێنەرەکانت، زووتر و باشتر دەیانگۆڕیت. بەشی دواتر باسی ستراتیژیەتە بنەڕەتیەکانی پشکنین و وەستانەوە بەرامبەر بیروباوەڕە نالۆژیکەکانت دەکەین

حەوتەم

وەستانەوە بەرامبەر ئەو بیروباوەڕانەت کە توڕەمێنن

لە REBT دا یەکەمجار دەبێت ئەو گرژێتیە یان ئەزموونە بزوێنەرە بدۆزیتەوە کە پێش دەرەنجامە نالۆژیکەیەت (توڕەبوون) دروست دەبێت. دووهەم دەبێت بیروباوەڕە لۆژیکی و نالۆژیکیەکانت دەستنیشان بکەیت دەربارەی ئەم گرژێتی و ئەزموونە بزوێنەرە. سێهەم، دەبێت درک بەوە بکەیت کە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت یارمەتیدەرن لە دروستبوونی توڕەبوونەکەتدا، چوارەم، بڕیار دەدەیت بەردەوام و پێداگرانە هەوڵی گۆڕینیان بدەیت.

کیشۆر پادکێ، دەروونزان، کە ڕێبازی REBT جێبەجێ دەکات لە مەمبای لە هیندستان، ئەم بەرامبەر وەستانە دابەش دەکات بەسەر سێ بەشی سەرەکیدا:

دەستنیشانکردن

جیاکردنەوە

مشتومڕ

بەڵێ، بەرامبەر وەستانەوە لەم سێ بەشە پێک دێت، دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت، جیاکردنەوەیان لە بیروباوەڕە لۆژیکیەکانت، مشتومڕکردنێکی چالاکانە و پێداگرانە لەسەر ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیانەت. تا ئێرە ABC یەکانی توڕەییمان شەنوکەو کرد و باسمان کرد چۆن ئەو بیروباوەڕە نالۆژیکیانە دەستنیشان بکەیت کە دەبنە هۆی توڕەیی. ئێنجا باسی ئەوە دەکەین چۆن بتوانیت بەردەوام

و پێداگرانە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت لە بیروباوەرە لۆژیکیەکانت جیا بکەیتەوە و گفتوگۆ بکەیت لەسەر بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت لەگەڵ خۆتدا.

بۆ دەستکردن بەم پرۆسەی مشتومڕە، دووبارە چوار جۆرە سەرەکیەکەی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان باس دەکەینەوە کە تۆ لە ناختدا هەڵیان دەگریت کاتێك خۆت بەرامبەر خەڵك تورە دەکەیت، وە تێبینی ئەوە دەکەیت هەریەکەیان شان بە شانی بیروباوەڕە لۆژیکیەکانتن و دەبێت جیایان بکەیتەوە لێیان چونکە ئەم بیروباوەرە لۆژیکیانە نابنە هۆی تورە کردنت، بەڵکو عاتیفە و هەستی نەرێنیی تەندروستت پێدەدەن کاتێك کەسێك خراپەیەك یان هەڵەیەکت بەرامبەر دەکات.

1. بیروباوەڕی لۆژیکی دەڵێت، "ڕقم لەو جۆرە ڕەفتارەتە کە قسەی ڕەق و ناشرینت بەرامبەر کردم، حەزم بەو قسانە نیە"، لێرەدا بیروباوەڕە نالۆژیکیەکە دەڵێت "نابێت بە هیچ شێوەیەك ئاوا قسەم بەرامبەر بکەیت و زۆر هەڵەیت ئەو ڕەفتارە زۆر خراپەم بەرامبەر دەکەیت"
2. بیروباوەڕی لۆژیکی دەڵێت "ڕەفتارت زۆر هەڵە و لاوازە بەرامبەر من چونکە نادادپەروەر بویت و قسەی ناشرینت کرد بەرامبەرم، واباشترە هەڵەکەت ڕاست بکەیتەوە" بیروباوەڕی نالۆژیکی دەڵێت "تۆ زۆر کەسێکی خراپ و ڕەفتار خراپ و ناخ پیسیت و دەبێت سزا بدرێیت چونکە نادادپەروەر بویت و قسەی ناشرینت بەرامبەر کردم"
3. بیروباوەڕی لۆژیکی دەڵێت "بەڕاستی زۆر ناخۆشە کە قسەی ناخۆشم بەرامبەر دەکەیت، حەز دەکەم وا نەکەیت و بیر بکەیتەوە لەو خەمباریەی بۆم دروست دەکەیت" بیروباوەڕی نالۆژیکی دەڵێت "هەر زۆر

ناخۆشە کاتێك ئاوا قسەی ڕەقم بەرامبەر دەکەیت چونکە هیچ شتێکی تر هێندەی ئەم کارەت بێزراو نیە"

٤. بیروباوەڕی لۆژیکی دەڵێت"زۆرم بەلاوە ناخۆشە کە ئاوا نابەرپرسانە قسەی ناخۆشم بەرامبەر دەکەیت و دەمەوێت چەند بتوانم لێت دوور بم" بیروباوەری نالۆژیکی دەڵێت"زۆر بێزارم دەکەیت کاتێك ئاوا نابەرپرسانە قسەم لەگەڵ دەکەیت و هیچ بەرگەی ناگرم و زۆرم پەست دەکەیت"

هەریەك لەو قسانی سەرەوە بە قسەیەکی لۆژیکانە دەست پێدەکات و بە فەرمانێکی نالۆژیکانە کۆتایی دێت. کەواتە بەباشی لە جیاوازی ئەو دوو جۆرە بیروباوەڕە بڕوانە کە بۆت دروست دەبن پاشان لۆژیکیەکان بپارێزە و بەرامبەر نالۆژیکیەکان بوەستەوە و لێکی هەڵبوەشێنە. دەکرێت سوود لەم شێوازە وەربگریت:

با بگەڕێینەوە لای شوقەکەت و ئەو دوو هاوڕێیەت، یەکێك لە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان ئەمە بوو"بەڕاستی کارێکی زۆر خراپیان بەرامبەر کردم و کێشەیان بۆ دروست کردم بەهۆی پاشەکشەکردنیان لە ڕێکەوتنەکەمان". با وای دابنێین تۆ زۆر باوەڕت بەم نالۆژیکیە هەیە و دەتەوێت بەرەنگاری ببیتەوە و بیگۆڕیت، سەرەتا دەبێت لە خۆت بپرسیت"باشە بۆچی کارێکی خراپە کە لە ڕێکەوتنەکە پاشەکشەیان کردووە بەبێ هیچ هۆکارێك؟" یان کورتتر"چی وادەکات ئەم ڕەفتارە نادادپەروەرەیان زۆر خراپ بێت؟"

لێرەدا بێگومان دەتوانیت بڵێیت ڕەفتارەکەیان بۆتە هۆی ئەوەی ئەو هەموو خەرجی و ماندووبوونە زۆرەت هەروا ڕۆشتووە بەهەوادا! ڕاستە،

بەڵام ئەگەر وەکو کارێکی بێزارکار لە ڕەفتارەکەیان بڕوانیت، ئەوا تەنها هەست بە بێهیوایی دەکەیت، نەك زۆر تووڕە. ئەوەی وادەکات زۆر تووڕە ببیت کە عاتیفەیەکی ناتەندروستە ئەو بە خراپ دانانەتە بۆ ڕەفتارەکەیان.

خۆ ئەگەر بڵێیت کارەکەیان نادادپەروەرانە بووە و باش نەبووە، ئاساییە، چونکە ڕێکەوتننتان هەبووە لە نێواندا و ئەوان شکستیان هێناوە لە جێبەجێکردنی بەشەکەی خۆیاندا و ئامانجەکانت لەناوچوون. بەڵام ئەگەر بە زۆر خراپ ڕەفتارەکەیان دابنێیت، ئەوا چەند بیروباوەڕێکی زیادەی گوماناوی دێنە کایەوە:

١. "ڕەفتارەکەیان لەگەڵ من هێندە خراپە کەس تا ئێستا شتی وای لەگەڵ نەکردووم"

٢. "بەڕاستی ئەوان هێندە خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردم تەواو چیتر ناتوانم خۆشیی ببینم"

٣. "بەهیچ جۆرێك نەدەبوو ئاوا ڕەفتاریان لەگەڵ بکردمایە"

٤. "لەبەر ئەوەی هاوڕێمن نەدەبوو بەم شێوەیە ڕەفتارم لەگڵ بکەن و دەبوو زۆر باش بن لەگەڵم، کاری هاوڕێ باشبوونە لەگەڵ یەکتر"

ئینجا دوای ئەم پرسیارانە، دەتوانیت بە وەڵامدانەوەکەیان بەرامبەریان بوەستیتەوە.

وەڵامی یەکەم: "نەخێر وانیە، ڕاستە خراپ مامەڵەیان لەگەڵ کردووم، بەڵام چەندان ئەگەری خراپتر هەبوو ڕووبدات، ئەگەری هەبوو زیانی جەستەییم لێبدەن! ئەگەری هەبوو بهاتنایە شوقەکەوە و زیاتر ژیانیان وێران بکردمایە"

وەڵامی دووەم:"نەخێر وانیە، خراپە بەڵام زۆر خراپ نا، وە ئەگەر من بوەستم لە بیرکردنەوە لە ڕەفتارە هەڵەکەیان، دەتوانم مێشکم هێور بکەمەوە و ژیانم ئاسایی بکەمەوە، هەرچەندە زۆر حەزم دەکرد باشتر مامەڵەیان بکردایە"

وەڵامی سێیەم:" ئەوەی کردوویانە هەڵە بووە و بەشێك بووە لە سروشتی ئەوان، کەواتە دەبوو ئەم هەڵەیە بکەن"

وەڵامی چوارەم:" هاوڕێکان بەردەوام دەکەونە هەڵەوە لەگەڵ یەکتر و تەنانەت زیاتر لە خەڵکیی تر هەڵە لەگەڵ یەکدی دەکەن، ئەم دوو هاوڕێیەش بۆم دەرکەوت کە هاوڕێیەکی زۆر باش نین"

ئەگەر بەردەوام و پێداگرانە بەرامبەر بیرکردنەوە نالۆژیکیەکانت بوەستیتەوە و (دەبێت و نابێت)ەکانت ڕابگریت بەرامبەر مامەڵەی خەڵکی لەگەڵت، ئەوا هێشتا هەستی نەرێنیت هەر دەمێنێت، چونکە ڕێبازی REBT هەوڵی ئەوە نادات چی هەستی نەرێنی هەیە لەناختدا دەری بکێشێت و چیتر هەستی نەرێنیت نەمێنێت، بەڵکو هەوڵی ئەوە دەدات هەندێك هەستی نەرێنیت هەبێت کە تەندروستن کاتێك هەلومەرجی ژیان بەرەو گرژی دەڕوات، یان کاتێك خۆت هەلومەرجی خۆت تێك دەدەیت، ئەم هەستانەش وەکو خەم و پەشیمانی و بێهیوایی و نائومێدی و بێزاربوون و وەڕسبوون. ئەمانە هەستی نەرێنیی تەندروستن چونکە یارمەتیدەرتن لە هەڵکردن لەگەڵ گرژی و ناخۆشیەکانی ژیاندا و تەنانەت بۆ زاڵبوون بەسەر ناخۆشیەکانی ژیاندا ئەگەر پێویست بێت و بە شێوەیەکی وریا و گونجاو بەکاریان بێنیت.

کەواتە هەوڵی ئەوە مەدە چی هەستی نەرێنیت هەیە خەفەیان بکەیت و
دەریان بکێشیت.

لەبری ئەمە، هەوڵبدە هەستە نەرێنیە تەندروست و ناتەندروستەکانت
لەیەك جودا بکەیتەوە، ناتەندروستەکان تورەیی و تۆقان و خەمۆکی و
بەزەیی بەخۆدا هاتنەوەن. کاتێکیش هەستی نەرێنی ناتەندروستت بۆ
دروست دەبێت هەوڵبدە بەرامبەر ئەو بیرکردنەوە نالۆژیکی و بەناخۆش
دانان و (دەبێت و نابێت)انەی لە پشت ئەم هەستانەوەن بوەستیتەوە.

فۆرمی REBT ی خۆ یارمەتیدان

REBTلە هەموو ڕێباز و فێرکردنەکانیدا بۆ ئەوانەی باسمان کرد
هەوڵدەدات لەڕێی کۆششەوە بیردۆزەکانی جێبەجێ بکەیت. کۆششە
سەرەکیەکەی بیرکردنەوە کە تۆ دەتوانیت بیکەیت بۆ کەمکردنەوەی
هەڵچونەکانت بریتیە لەوەی بەردەوام ئەو فۆرمەی لە پاشکۆی ئەم
کتێبەدایە پڕ بکەیتەوە، لەلایەن ویندی دڕایدن و جەین وۆڵکەر نوسراوە
لە ئینگلتەرا.

بۆ پیشاندانی ئەوەی چۆن سوود لەم فۆرمە ببینیت بۆ کێشەی
تورەبوونەکانت، نمونەیەکی تەواوکراومان لە پاشکۆدا داناوە.

هەشتەم

ڕێگەی زیاتر بۆ بیرکردنەوە لە تووڕە نەبوون

وەستان لە بەخراپ دانان و وەستان لە (دەبێت ونابێت) زۆر گرنگ و بنەڕەتییە بۆ ڕیشەکێشکردنی هەستەکانی تووڕەیی و هەڵچوون و ڕق و قسە ڕەقیی. هەر کات تۆ پەنات بردە بەر بەخراپ دانانی ڕەفتار و هەڵوێستەکانی بەرامبەرت و (دەبێت و نابێت)ت بەکارهێنا، ئەوا دەبێتە هۆی دروستکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان بۆ خۆت و زۆرکردن لەخۆت بۆ قایلبوون پێیان، با ئێستا بڕوانینە هەندێک لە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانی تر و بزانین چۆن بتوانیت کەمیان بکەیتەوە.

یەکێک لەو بیروباوەڕانە کە لەلایەن REBT ەوە بە نالۆژیکی دادەنرێت بریتیە لە (بەرگە نەگرتن). کاتێک تۆ دەڵێیت (زۆر خراپ مامەڵەت لەگەڵ کردم، بەرگەی ئەمە ناگرم) ئەوا ئێمە بە یەکێک لە (بەخراپ دانان)ەکانی دەستنیشان دەکەین، کە دەبێت بەرامبەریان بوەستیتەوە و مشتومڕیان لەسەر بکەیت بۆ گۆڕینیان. پرسیارەکان کە دەتوانیت لە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانتی بکەیت بە گشتی ئەمانەن: (بۆچی، چۆن، بە چی شێوەیەک، کوا بەڵگە) بۆ نمونە"بۆچی، یان بە چی شێوەیەک من بەرگەی ئەم ڕەفتارە هەڵەیە ناگرم؟"

ئەگەر بە خۆتت وت دوو هاوڕێکەم زۆر خراپ بوون و کارێکی خراپیان لەگەڵ کردم چونکە پاشەکشەیان کرد، ئەوا ئەمە لە خۆت بپرسە"بۆچی بەرگەی ئەمە ناگرم؟" بە گشتی بەهۆی ئەوەیە کە تۆ ئەو دۆخەی دووچاری بویتەوە زۆر ناخۆشە، لێرەدا بە زیادکردنی پێشگری

(زۆر) بۆ دۆخە ناخۆشەکە دەبێتە هۆی ئەوەی بە دەستی خۆت ئازار و دڵتەنگیی زیادە بۆ خۆت دروست بکەیت. ئەی بۆچی ئەم (زۆر)ە زیاد دەکەیت، چونکە وای دادەنێیت ئەو دوو هاوڕێیەت بەڕێپێدانی خۆت توانیویانە ئەم دۆخە خراپەت توش بکەن، بۆچی وای دادەنێیت؟ هیچ وەڵامێکی لۆژیکی بونی نیە. زۆر خەڵك هاوڕان ئەو دوو هاوڕێیەت کارێکی باشیان نەکردووە، بەڵام کێ دەڵێت کارێکی زۆر خراپیان کردووە؟ تەنها خۆت.

هەرکات خۆت باوەڕت وابوو دۆخێك زۆر ناخۆش بێت و ناتوانیت بەرگەی بگریت، ئەوا خۆت بویتە هۆی ئەوەی ئازار و ناڕەحەتیەکی زێدە ناپێویست ببینیت لەو دۆخەکە و لە کەم بەرگە گرتنەکەشتەوە. کەم بەرگە گرتن دەبێتە هۆی بۆڵەبۆڵ کردن و هاتوهاوار لەسەر دۆخێك، وەك لەوەی ببێتە هۆی ئەوەی تەنها دۆخەکەت بەدڵ نەبێت. ئەم بۆڵەبۆڵ و هاتوهاوارەش وا دەکات هەستت دەربارەی دۆخەکە هێندەی تر خراپتر بێت، وەك لەوەی باشترت بکات.

ئەگەر بەردەوام بیت لە ڕووبەڕووبونەوە و وەستانەوە لە بەرامبەر (بەرگە ناگرم)ەکانتدا، وردە وردە وات لێدێت هەڵوێستەیەکی کردارەکیت دەبێت بەرامبەر دۆخە ناخۆشەکان. هەر شتێك تۆ باوەڕت پێبێت، دەشتوانیت ڕەتی بکەیتەوە کە باوەڕت پێبێت. تۆ ناتوانیت هیچ کۆنترۆڵێکت هەبێت بەسەر ئەوەی ڕوودەدات و هەیە، بەڵام بەتەواوەتی کۆنترۆڵت هەیە بەسەر شێوازی بیرکردنەوەت لە بەرامبەر ئەو شتانەی ڕوودەدەن و هەن. کەواتە کۆنترۆڵێکی کەمت هەیە بەسەر ئەو دۆخەی ئەو دوو هاوڕێیەت توشیان کردوویت (ناخۆش، نادادپەروەر، نایەکسان،

خراپ) بەڵام کۆنترۆڵی تەواوەتی و بژاردەی تەواوەتیت هەیە بەسەر ئەوەی چۆن لەو دۆخە بڕوانیت. خۆت دەتوانیت بەم شێوەیە لە دۆخەکە بڕوانیت:

١. "دەتوانم بەرگەی ئەم دۆخە ناخۆشە بگرم هەرچەندە بە دڵم نییە."

٢. "دۆخێکی ناخۆشە، بەڵام زۆر ناخۆش و خراپ نیە".

٣. "زۆر باشتر دەبوو دادپەروەربونایە لەگەڵم، بەڵام وا دیارە نەیانتوانی."

٤. "ئەوان کەسانی خراپ نین، بەڵام هەندێک جار ڕەفتاری هەڵە دەکەن."

با بەرامبەر هەندێک بیروباوەڕی نالۆژیکی تر بوەستینەوە:" چونکە ئەو دووانە دادپەروەر نەبوون، کە دەبوو دادپەروەربونایە، ئەوا کەسانی زۆر خراپ و نەفرەتین، شایەنی هیچ شتێکی باش نین". چۆن دەتوانیت بەرەنگاری ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکیە ببیتەوە و لەکاتێکدا بەم جۆرە ڕقت لەم دوو کەسە بێت؟

سەرەتا، ئەو بیروباوەڕە لە مێشکت دەربکە کە ئەو دووانە دەبێت زۆر بە باشی و ڕەوشت بەرزییەوە مامەڵەت لەگەڵ بکەن. بەهۆی ئەوەی پێچەوانەی هەندێک لە یاسا کەلتوریەکان ڕەفتاریان کردووە، ئەوا دەتوانیت بڵێت کارەکەیان هەڵە بووە. کەواتە دەبێت بڵێیت" واباشتر دەبوو دادپەروەران و ڕەوشت بەرزانە مامەڵەیان بکردایە لەگەڵمدا."

کە وازتهێنا لە (دەبێت و نابێت) ئەوا بە ئاسانی دەتوانیت واز لە نەفرەتکردن بێنیت لێیان. هەرکات تۆڕەبویت بەرامبەر ڕەفتاری خەڵکی

مـەیلت دەبێـت بـەوەی ڕەفتارەکـەیان و خۆیـان بکەیتـە هـەمان تـای تـەرازووەوە، ڕقـت لـە هـەموو مرۆڤبوونیـان دەبێـت. بـە خـراپ دانـەنانی خەڵك زۆر گرنگە بۆ ئەوەی عاتیفەکانت تەندروستی بن.

وەکو (ئالفرێد کۆرزیبسکی) ساڵی ١٩٣٣ لە کتێبەکەیدا بە ناوی (زانست وهۆشیاری) دەڵێت: (خەڵکی باش و خراپ بوونیان نیە، چونکە ئەگەر کەسێك باشبێت دەبێت بەردەوام و هەموو کات کاری باش بکات و کاری هەڵە نەکات. بەڵام وەك دەزانین کەسە هەرە باشەکانیش هەڵەیان کردووە، وە کەسی خراپ دەبێت بەردەوام کاری خراپ بکات، بەڵام تەنانەت هیتلر و ستالینیش هەندێك کاری باشیان کردووە). گشتاندنی خەڵکی دەبێتە هۆی زێدە گشتاندن و وا دەکات ڕەفتاری مرۆڤەکان بە ڕەش و سپی ببیندرێن، بێگومان ئەمەش هەڵەیە.

کەواتە ڕەفتاری دوو هاوڕێکەت هەرچەندە بەرامبەرت خراپ بێت، ناتوانرێت پێیان بوترێت کەسانی زۆر خراپ، چونکە بە دڵنیاییەوە هەندێك لایەنی باشیان هەیە. کەواتە ئەگەر ڕقەکەت بووە هۆی ئەوەی نەفرەت لە ڕەفتارەکەیان بکەیت ئەوا تۆ لێرەدا نادادپەروەریت بەرامبەریان چونکە ئەوانیش مرۆڤن، هەمووشمان بە خودی خۆشتەوە جارو بار هەڵە دەکەین، وا نیە؟

هەروەها ئەگەر ئەو دوو هاوڕێیەت بە کەسی فرە خراپ ببینیت ئەی چی بە خۆت دەڵێیت کاتێك کە هەڵە دەکەیت؟ ئەگەر نەفرەت لە خەڵکی بکەیت بەهۆی هەڵەکانیانەوە، دەبێت نەفرەت لە خۆشت بکەیت بەهۆی هەڵەکانتەوە.

ئەگەر تۆ ڕقت لە خودی کەسەکان خۆیان بێت ئەوا زۆر نزیکدەبیتەوە لەوەی ڕقت لە خۆشت بێت. لێرەدا مەبەستمان ئەوە نیە دانپێدانانت نەبێت بۆ هەڵەکانت، زۆر بە پێچەوانەوە، چونکە ئەگەر بەردەوام لۆمەی خۆت بکەیت خۆت بە کەسێکی خراپ ببینیت ئەی چۆن هەڵەکانت ڕاست دەکەیتەوە؟

چۆن کەسانی تاوانبار دەتوانن بگۆڕێن و هەڵەکانیان ڕاست بکەنەوە؟ چونکە ئەگەر کەسەکان بەردەوام لۆمە بکرێن لەسەر هەڵەکانیان وایان لێدێت بەردەوام هەڵە بکەن.

لێرەدا میتۆدی REBT دژی چەمکەکانی خۆلۆمەکردن و لۆمەکرنی خەڵکیترە. چونکە تۆ گەر خۆتت بە دڵ بێت لەسەر کارە باش و ڕاستەکان، ئەوا ڕقیشت لە خۆت دەبێت لەسەر کارە خراپ و چەوتەکان. دڵنیاشبە کاری هەڵە دەکەیت.

هەمان شت بۆ خەڵکیتریش ڕاستە، ئەگەر خەڵکیترت بە دڵ بێت بەهۆی کارە باشەکانیانەوە ئەوا ئەگەر هەڵەیان کرد ڕقت لێیان دەبێت. کارە هەڵەکانیشیان ئەگەری هەیە تورەت بکات. ئەی کوا پەیوەندیە دۆستانە و باشەکانت لەگەڵ خەڵکیدا؟

باشە دەکرێت تورەبونێکی بەجێت هەبێت بەرامبەر ڕەفتاری خەڵکی نەک بەرامبەر خۆیان گەر هەڵەیان کرد؟ بەڵێ ، ئەمەش پێیدەوترێت تورەبوونی لۆژیکی. بەڵام ئاگاداربە ئەگەر بەردەوام تورەبیت بەرامبەر هەموو کردارێکی هەڵە، ووردە ووردە تورەبوونەکەت دەبێتە هەمیشەیی.

REBTدەڵێت زۆرجار مرۆڤ بە هەڵە پلەبەندی خۆی بەرامبەر مرۆڤەکانی تر دەکات و وا خۆی دێتە پێش چاو کە لە هەموو مرۆڤێکی

تر باڵا ترە، کاتێك هەوڵ دەدەیت ڕێزی خۆت بەرز بکەیتەوە، واتە هەوڵ دەدەیت بێ خەوش بیت و شاهانە بیت، واتە هەموو بوون و ڕەفتار و هەڵسوکەوتێکی خۆتت پێ باڵا ترە لە کەسانی تر، کەواتە ئەگەر کارێکی چاك و ناوازە نەکەیت و ستایش نەکرێیت، ئەوا خۆتت بە بێ بەها دێتە بەرچاو.

نۆیەم

دۆزینەوەی ڕێگەی تووڕە نەبوون لەڕێی هەستەکانتەوە

لەم بەشەدا، باسی میتۆدە عاتیفیە توندەکان دەکەین کە بەکار دەهێنرێت لە REBT بۆ کەمکردنەوەی تووڕەبوونت. لێرەدا مەبەستمان لە عاتیفە توندەکان ڕێگەی بەهێز و داپچڕێنەرە بۆ گۆڕینی تووڕەبوونت و جەختکردنەوە سەر هەست و ویستەکانت. میتۆدە"ڕەفتارەکی"یەکان کە لە بەشی دواتردا دەچینە لایان، ئەگەری هەیە بەریەککەوتنیان هەبێت لەگەڵ میتۆدە عاتیفیەکاندا بەڵام زیاتر جەخت دەکەنەوە سەر کار وەك لە هەست. وە کەمتر توندن وەك لە میتۆدە عاتیفیەکان.

باشترین و گرنگترین شت لەم ڕێگە عاتیفیانەدا بۆ زاڵبوون بەسەر تووڕەبوون و کێشە عاتیفیەکانی ترتدا خۆ قبوڵکردنە بەبێ مەرج. ئەمە قبوڵکردنی خۆت دەگرێتەوە بە تەواوەتی، بێ گوێدانە ئەو کارانەی دەیکەیت، بەوەشی کە گەمژانە خۆت تووڕە دەکەیت.

ئەگەر ڕەخنەی خەڵکی بگریتە دڵ، واتە تۆ ڕازیت بەوەی پێت دەڵێن. لە یادت بێت، تۆ دەتوانیت تەواوی ڕەخنەی خەڵك ببیستیت بە هەموو بۆچوونە نەرێنیەکانیانەوە بەرامبەر تۆ، بەڵام تەنها ڕەفتارە هەڵە و خراپەکانت ببینە، نەك خودی خۆت. چونکە کاتێك خۆت ڕەفتار و هەستە خراپەکانی خۆت سەرکۆنە دەکەیت، دەتوانیت خۆت یەکلا بکەیتەوە بۆ گۆڕانکاری لە ڕەفتارەکانتدا.

هەنگاوی دووهەم هێشتنەوەی هەستی خۆ قبوڵکردنە، دەبێت پێداگرانە باوەڕت بە بیرۆکەی خۆ قبوڵکردن و گۆڕانکاری لە ڕەفتار و

شکستەکانت هەبێت، ئەگەر دووبارە و چەند بارە قسەیەک بە خۆت بڵێیتەوە و پێداگرانە و قوڵ بیری لێ بکەیتەوە وردە وردە ئەو بیرۆکە و بیروباوەڕە دەبێتە ڕاستی بۆتۆ، بۆ نموونە ئەگەر بڵێیت تامی کێک خۆشترە لە گۆشتی برژاو، وە زۆر ئەم قسەیە بەخۆت بڵێیتەوە، و کاتێک پارچەیەک کێکت خوارد و بیرت لە تامەکەی کردەوە، ئەوا خۆت بیرۆکەی (کێک زۆر خۆشە) دەچێنیت لە بیرکردنەوەتدا و بیرۆکەی (گۆشتی برژاو ناخۆشە) دەچێنیت لە بیرکردنەوەتدا، ئەم ڕێگەیە بۆ هەموو شتێکی تر دەبێت.

ڕێگەیەکی تری تەکنیکی عاتیفەی داپچڕێنەر (وێناکردنی عاتیفیی لۆژیکی)یە، کە لەلایەن دکتۆر ماکسی س. مۆلتسبری جونیەر، دەروونزانی ڕەفتارەکی، دروست کراوە. ئەمە شێوازی ئەم تەکنیکەیە:

سەرەتا تۆ وێنای دۆخ و هەلومەرجێکی ناخۆش یان زنجیرەیەک ڕووداوی ناخۆش بکە کە وادەکات تۆ تورە یان پەست ببیت. هێندە قوڵ و ڕوون بیر لە دۆخەکە بکەوە وابزانی هەر ئێستا ڕوویداوە و ئەوپەڕی کاریگەری خراپی کردۆتە سەرت، زۆر قوڵ بیر لەو هەستانە بکەوە کە لە کاتی دۆخەکەدا بۆت دروست بوون، پاشان کاتێک گەشتویتە ئەوپەڕی هەستکردنت، زۆر لەخۆت بکە بۆ گۆڕینی ئەو هەستانە، ئەوەی تا ئێستا لە میتۆدی REBT ەوە فێری بوویت هەنگاو بە هەنگاو جێبەجێ بکە. هەرگیز وا بیر نەکەیتەوە کە ناتوانیت هەستەکانت بگۆڕیت، کاتێک دەگەیتە قوڵترین ئاستی هەستکردن بە عاتیفەکانی دۆخە ناخۆشەکەت، پاڵ بەخۆتەوە بنێ و زۆر لە خۆت بکە بۆ گۆڕینی هەستەکانت بەرەو هەستی نەرێنیی تەندروست، وەک باسکران.

ئەوەی دەیکەیت گۆڕینی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانە لەسەر هەر ڕووداوێکی توڕەهێن و گۆڕینێتی بە بیروباوەڕی لۆژیکی و هەستی نەرێنیی تەندروست و گۆڕینی ئەزموونە گرژکار و بزوێنەرەکانت. دڵنیابە ئەمە کار و پرۆسەیەکی ئاسان و خێرا نابێت، بەڵام تۆ ئامانجت گەورەترە و دەتەوێت چیتر هەستی توڕەبوونی کاولکاری نەرێنیی ناتەندروستت نەبێت، بۆیە کۆڵ مەدە. کاتێك زانیت بەهۆی بیرکردنەوە لەو دۆخانەوە هەست بە بێ هیوایی و نائومێدیی نەرێنیی تەندروست دەبیتەوە وەك لەوەی هەست بە هەڵچوون و توڕەیی بکەیت، ئەوا کارەکەت بە سەرکەوتوویی کردووە.

ئەم تەکنیکی وێناکردنی عاتیفی لۆژیکیە ڕۆژانە چەند خولەکێك بکە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك، هەر جارەو لەسەر هەست و بیروباوەڕێك کار بکە و مەوەستە و بیر لە بیروباوەڕ و دۆخی تر مەکەوە تا دانەیەك نەگۆڕیت.

هەمان کار بەرامبەر ئەو کەسانەش دەکرێت کە دڵت لێیان ڕەنجاوە، بیر لە ئەزموونێك، هەستێك، بابەتێك بکەوە پەیوەندیدار بەو کەسەوە کە دڵی خۆش کردوویت، پاشان دڵخۆشییەکەت زۆر زیاتر بکە و قوڵتر بیری لێ بکەوە، ئەوەی جیاوازە لێرەدا ئەوەیە بەردەوامبە لەو هەستە، بەردەوامبە لەو بیرکردنەوەیە، تا وردە وردە دڵڕەنجاوی و توڕەییەکەت بەرامبەر کەسەکە دەگۆڕێت.

هەروەها REBT ڕاهێنانی (پەلاماردانی شەرمەزاری) و (لێدانی مەترسی) بەکاردەهێنێت بۆ یارمەتیدانت لە زاڵبوون بەسەر هەستی ڕق لەخۆ بوونەوەت، خەڵکی کاتێك کارێکی هەڵە دەکەن و شەرمەزار دەبن،

یان دەبینن کەسێك کارێکی هەڵەی دیون و هەست بە شەرمەزاری دەکەن، ئەگەر قوڵ ببنەوە دەبینن ئەوە خودی خۆیانن بڕیاریانداوە لەوەی هەست بە شەرمەزاری و توڕەبوون لە خود بکەن بەرامبەر کارەکانیان، ئەگەر بینیت بەهۆی هەڵەیەکی ئاساییەوە یان بێ زیانەوە زۆر هەست بە شەرمەزاری دەکەیت، ئەوا بیرکردنەوەت بە هەڵەدا چووە، چونکە زۆرجار خەڵکیی ئەم هەڵە ئاساییانەی بیر دەچێتەوە. بۆ نمونە کاتێك لە چێشتخانەیەکدایت و دەبینیت یەکێك لە شاگردەکان مامەڵەیەکی نابەجێت لەگەڵ دەکات یان ڕەفتارێکی نەشیاوت بەرامبەر دەکات یان خزمەتگوزاریەکەی باش نیە، مەترسە و شەرم مەکە لەوەی بڵێیت ئەگەر قسە بکەم و ڕووبەڕووی ببمەوە لەوانەیە قسەم پێ بڵێت و ببێتە ژاوەژاو، بەڵکو بە بێ توڕەیی ڕووبەڕووی ببەوە و داوای لێبکە قەرەبووی کارە هەڵەکەی بکاتەوە، بەمە شاگردەکە بەخۆیدا دەچێتەوە، تۆش هەستی توڕەبوون لە ناختدا هەڵناگریت کە ئەگەری هەیە ماوەیەکی زۆر بێزارت بکات.

هەرکاتێك بینیت توڕەیت بەرامبەر کەسانێك کە کار و ڕەفتارێکی نابەجێت لەگەڵ دەکەن، ڕووبەڕوویان ببەوە بە هێمنانە و ناتوڕەییانە. تەکنیکی REBT هەوڵدەدات هەستکردن بە توڕەییت کەمبکاتەوە لە ڕێی کەمکردنەوەی هەستکردن بە شەرمەزاریەوە لە هەڵەکانەوە هەروەها لە پێدانەگریەوە کاتێك نەتویستوە کارێك بکەیت بەڵام پێداگر نەبوویت و بە نابەدڵی کارەکەت کردووە. بۆ نمونە هاوڕێیەکت داوایەکت لێدەکات، تۆش ناتەوێت کارەکە بکەیت، بەڵام لە ڕووت نایەت بڵێیت نا، لەترسی ئەوەی ڕەت بکرێیتەوە، بەڵام بەهۆی ئەوەی پێداگر نیت، بە ئاسانی ڕق

لەخۆت دەبێت چونکە لاواز بویت و بە ڕاشکاوانە هەستی خۆتت باس نەکردووە، و ڕق و تووڕەییت بەرامبەر هاوڕێکەت دروست دەبێت چونکە دەڵێیت"یاری پێکردوویت و بەکاری هێناویت".

ئەگەر پێدانەگربوونت بووە هۆی تووڕەبوون و هەڵچوونت، هەوڵبدە وردە وردە پێداگر بیت، وات لێدێت لاوازیت نامێنێت و بە ئاسانی دەڵێیت نا، بەرامبەر کارێک کە نەتەوێت بیکەیت. چیتر لۆمەی خۆت ناکەیت و تووڕە نابیت بەرامبەر خۆت و تووڕە نابیت بەرامبەر خەڵکی ئەگەر ویستیان زۆرت لێبکەن و بەکارت بێنن، چونکە بە شێوەیەکی پێداگر ڕەتی دەکەیتەوە. ڕاهێنانی پێداگری، هەرچەندە سەر بە میتۆدی ڕەفتارەکیە لە بەرانگاربوونەوەی تووڕەییدا (کە لە بەشی دواتردا باسی دەکەین)، بە هەمان شێوە تەکنیکی عاتیفیی داپچڕێنەریشە. ئەگەر بە ڕاستی ویستت بە کەسێك بڵێیت (نا) بەڵام وتت (بەڵێ) لە ترسی ڕەت کردنەوە، دەکرێت زۆر لە خۆت بکەیت بۆ ئەوەی بڵێیت (نا) تا وات لێدێت بە سروشتی هەست بە ئاسودەیی و پێداگری دەکەیت.

زۆرکردن لەخۆت بۆ گۆڕینی ڕەفتارت جیاواز لە شێوازە باوەکەی خۆت، بە گشتیی لایەنی عاتیفەی داپچڕێنەری تێدایە، چونکە بیرکردنەوە و چالاکی و ڕەفتاری بنەما لەسەر عاتیفە، بەهێز و پێداگر و لایەندارن، واتە بێلایەن نین. کاتێك لایەنی عاتیفیت بەرز دەبێتەوە، بە ڕێژەیەکی زۆر دەتەوێت کارەکە بە ئاقارێکی دیاریکراودا بڕوات، وە هەست بە بەجۆشبوونێکی زۆر دەکەیت بۆ بەدەستهێنانی ئەوەی دەتەوێت یان ئەوەی دەتەوێت خۆتی لێ لابدەیت، جا هەلومەرج بێت یان مرۆڤەکان.

لە میتۆدەکەماندا(REBT) ، تەکنیکی ڕۆڵگێڕان و نمایشی ڕەفتارەکی بەکاردێنین کە لەلایەن ج.ل. مۆرینۆ وە دروستکراوە و دواتر لەلایەن دەروونزان فریتز پەرلز و دەروونزانانی جەستاڵتەوە لەخۆ گیراوە و بەکارهێنراوە. هەرچەندە ئەم سێ کەسە ئەم تەکنیکە بۆ دەربڕینی عاتیفە خەفە کراوەکان بەکاردێنن، بەڵام ئێمە زیاتر بۆ لایەنی ڕەفتارەکی بەکاری دێنین.

بۆ نمونە، دەتەوێت بە شێوەیەکی پێداگرانە بەڵام بێ تووڕەیی ڕووبەڕووی کەسێك ببیتەوە، بەڵام ناتوانیت. لێرەدا دەتوانیت (ئەگەر لە خولی چارەسەری دەروونیدا بوویت) داوا بکەیت یەکێك لە ئەندامانی خولەکە ڕۆڵ بگێڕێت لەگەڵت و ببێتە ئەو کەسەی دەتەوێت ڕووبەڕووی ببیتەوە، پاشان ئەندامانی خولەکە بۆچوونی خۆیانت پێدەدەن لەسەر شێوازی ڕەفتارەکەت، چیت باش کرد، چیت هەڵە کرد، دەبوو چی بکەیت و بەم شێوەیە. پاشان چەند جارێك ئەم نمایشە دووبارە بکەنەوە.

ئەگەر لە خولدا نەبوویت و تەنها بوویت، دەتوانیت لەبەردەم ئاوێنەدا ئەم کارە بکەیت یان لە بیرکردنەوەی خۆتدا، یان بە بەکارهێنانی هەر ئامێرێکی تۆمارکردنی دەنگ. یاخود دەتوانیت پشت بە هاوڕێیەك یان ئەندامانی خێزانەکەت ببەستیت و یارمەتیدەرت بن لەم کارەدا.

ئەم کارە دەکەیت بۆ ئەوەی بۆت دەربکەوێت ئەوە خۆتیت بوویتە دروستبوونی هەستە ناخۆشەکانت و بژاردەشت هەیە ڕێگری لە خۆت بکەیت لێرەدا. زۆرێك لە چارەسەرکارانی دەروونی پێیان وایە ئەگەر تووڕەییت هەیە بەرامبەر دۆخێك یان کەسێك، وا باشترە تووڕەییەکەت نەهێڵیت پاشان مامەڵە لەگەڵ کەسەکە یان دۆخەکەدا بکەیت.

زۆر جار خەڵکیی وا هەست دەکەن ئەگەر بکێشن بە سەریندا یان هاوار بکەن بەناو سەرینەکەدا، تووڕەییەکەیان بەتاڵ ببێتەوە، بەڵام لە ڕاستیدا ئەمە جەخت دەکاتەوە سەر تووڕەبوونی زیاتر و بیرکردنەوەی زیاتر لە بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان. هەرچەندە ئێمە لە میتۆدەکەماندا هانی خەڵکی دەدەین هەندێك جار ئەم کارە بکەن بۆ ئەوەی زۆر لە خۆیان بکەن هەستەکانیان بنەبڕ بکەن، بەڵام بەشێوەیەکی کۆنترۆڵکراو ئەم کارەیان پێدەکەین و ئەگەر زانیمان سوودی نیە وازی لێدێنین.

Tanya Haji | تەنیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

Queen city
شاری شاژن
شارێک تایبەت بە کۆمەڵگایەکی جوان

لەلایەن ئاڤان بەهجەت کراوە بە pdf بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

بۆ ڕاوبۆچون و پسیار بۆ کتێب مەینێرە↓
@tanyahaji22

ئەکاونت↓

دەیەم

ڕەفتارکردن بۆ تووڕە نەبوون

هـەروەکو هەسـتکردن بـە خۆشـی، تێکچـوونی عـاتیفیش بـەهۆی دووبارەکردنـەوەوە زیاتر دەبێت و دەبێتـە ئۆتۆمـاتیکی. با وای دابنێین دەتەوێت فێری وەرزشی تێنسی سەر زەوی بیت بەڵام دۆخت خراپە و قورسـە بەلاتـەوە چـونکە هەسـت بـە کـەمی دەکـەیت لـەوەی هـیچ بەرەوپێشچـوونێك ڕووی نـەداوە تیاتـدا. لێـرەدا سـەرباری بیرکردنـەوە نەرێنیـەکانت، دەتوانیت زۆر لـەخۆت بکـەیت بۆ ئـەوەی ڕۆژانـە ڕاهێنان لەسەر ئەم وەرزشە بکەیت بێ گوێدانە ئەوەی چەندێك تیایدا خراپیت. هەرچەندە بیرکردنەوە نەرێنیەکانت لە خۆ بە کەم زانین و خۆ لۆمەکردندا بە دڵنیاییەوە کاریگەری دەبێت لەسەر فێربوونت بۆ کردنی یاریەکە بە باشـی، بـەڵام نابێتـە هـۆی ئـەوەی بـە تـەواوەتی پـەکت بخـات و بـەهیچ شێوەیەك یاریەکەت بۆ نەکرێت.

هەرچـەندە بتـەوێت واز بێنیـت و پاشەکشـە بکـەیت لـەم یاریـە، بـەڵام پێداگر بـە و بەردەوامبـە لـە ڕاهێنـانکردن. دڵنیابـە دەبینیـت بـەرەوپێش دەچیت و باشتر دەبیت. پاشان کە بینیـت یاریـەکە باش دەکـەیت، جۆرە بیروباوەڕ و هەستکردنێکت بۆ دروسـت دبێـت کـە ئالبـەرت بانـدورا نـاوی لێناوە (خۆ بە شیاو بینین).

کاتێك زۆر لـەخۆت دەکـەیت (سـەرباری هەڵوێسـتە پێچـەوانەکانت) بۆ بەردەوام بوون لەسـەر مەشـقکردن و فێربـوونی تێنسـی سـەر زەوی (یان

هەر شتێکی تر بتەوێت فێری ببیت) دەتوانیت کاریگەریت هەبێت لەسەر هەڵوێستە نەرێنیەکانت و نەهێشتنی شڵەژانت دەربارەی وەرزشەکە.

با بگەڕێینەوە لای دوو هاوڕێکەت. لەم دۆخەدا میتۆدی REBT دەڵێت هەوڵبدە پەیوەندیی هاوڕێیەتیەکەت نەپچڕێنیت بەهۆی کارە هەڵەکەیانەوە لەکاتێکدا لە چارەسەرکردنی توڕەییەکەتدایت، چونکە ئەگەر یەکسەر هاوڕێیەتیەکەت بپچڕێنیت بەهۆی توڕەییەکەتەوە، وادەردەکەوێت تۆ پاشەکشە بکەیت.

یەکەم ئامانجت وا باشترە وەستاندنی ئەو دوو کەسە بێت لەوەی هەڵە و نادادپەروەری زیاترت بەرامبەر بکەن، بەڵام لەوانەیە بڵێیت کەواتە با هاوڕێیەتیەکەم بپچڕێنم لەگەڵیاندا، بەڵام لە هەمان کاتیشدا دەتەوێت هەستە توڕەییە نەرێنیە ناتەندروستەکانت بگۆڕیت بۆ هەستی نەرێنیی تەندروستیی بەرامبەر ڕەفتارەکەیان، نەك توڕەییەکی زۆر بەرامبەر خودی خۆیان. کەواتە ئەگەر هەر کەسێك کارێکی خراپی لەگەڵ کردیت و تۆش یەکسەر پەیوەندیەکەت پچڕاند لەگەڵیدا، ئەوا هیچت بە هیچ نەکردووە لەپێناو باشترکردنی ڕەفتار و هەستی خودی خۆتدا. بگرە زیاتر خۆت پەست و توڕە دەکەیت و بەم شێوەیەش دەمێنیتەوە.

لە زۆر دۆخدا کاتێك دەشڵەژێیت، لەگەڵیشیدا توڕەش دەبیت، تۆ تەنها کاتێك دەشڵەژێیت گەر بتەوێت ڕووبەڕووی ئەو کەسانە بیتەوە کە ڕەفتارێکی هەڵە یان نادادپەروەریەکیان بەرامبەر کردوویت، پاشان بەهۆی شڵەژانەکەتەوە توڕە دەبیت، بەم توڕەییەشت هەستی بێ دەسەڵاتیت دەشاریتەوە. کەواتە توڕەییت بەکارهێنا بۆ دروستکردنی هەستێکی هەڵە لەوەی هەڵوێستت هەیە بەرامبەر نادادپەروەریەکانت.

یەکێك لە ڕێگەکان کە باسمان کرد بریتی بوو لە گەشتنە ئەو هەستە ناخۆشەی هەتە بەرامبەر کەسێك یان دۆخێك (لێرەدا بەرامبەر دوو هاوڕێکەت) پاشان چارەسەرکردن و مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو هەستەدا بۆ بنەبڕ کردنی. با بڵێین دوو دڵیت لەوەی ڕووبەڕووی دوو هاوڕێکەت ببیتەوە و پێیان بڵێیت کارێکی هەڵەیان کردووە، بۆ ئەوەی نەشڵەژێیت، بیر لە هەڵە سادەترەکانیان بکەوە و پاشان بڕیار بدە باسی ئەو هەڵە سادەترانەیان لەگەڵ بکەیت، بۆ نموونە ڕەخنەی ڕووخێنەریان هەبێت یان قسە ڕەق بن یان نەتوانن لە کاتی خۆیدا بگەنە شوێنەکان، پاش ئەوەی بابەتی هەڵەکانیانت کردەوە و بووە باس لە نێوانتاندا، دەتوانیت باسی پاشەکشەکەشیان بکەیت کە چەند هەستێکی ناخۆشی پێداویت و چەند نادادپەروەر بوون لەگەڵت.

تا زیاتر لە دۆخە ناخۆشەکاندا بمێنیتەوە و زۆر لە خۆت بکەیت بۆ گۆڕانکاری لە ڕەفتار و هەڵوێستتدا، باشتر دەتوانیت بەرگەی دۆخە ناخۆشەکان بگریت، تا زووتر و خێراتر ڕووبەڕووی کەسەکان ببیتەوە کاتێك ڕەفتارێکی هەڵە و نەشیاوت بەرامبەر دەکەن ڕادەی بەرگە گرتنت بۆ دۆخە ناخۆشەکان زیاتر دەبێت و بەمەش دەرفەتی توڕەبوونت و توشبوونت بە خەمۆکی کەمتر دەبێتەوە.

هەروەها میتۆدەکەی ئێمە ئەو تەکنیکەش بەکاردێنێت کە (ب. ف. سکینەر) دروستی کردووە بۆ پشتیوانیکردنی خۆگونجاندن. ئەم تەکنیکی خۆ بەڕێوەبردنە بنەما کراوە لەسەر چەمکەکانی پاداشت و سزا لەلایەن خودی کەسەکانەوە بۆ خۆیان. کاتێك کارێکی باش دەکەیت یان ڕەفتارێکی گونجاوت دەبێت، پاداشتی خۆت دەکەیت (بە

خواردنێکی تەندروست یان خەڵاتێک یان هەر شتێک خۆت حەزت لێبێت)، وە کاتێک ئەم ڕەفتار و کارە باشەت نەکرد، سزای خۆت بدە.

بەکارهێنانی سزا و پاداشت هیچ وەکو خۆ لۆمەکردن و خۆ سەرکۆنە کردن نیە کاتێک کارێکی هەڵە دەکەیت، زۆر بە پێچەوانەوە! تۆ سزای خۆت دەدەیت لەسەر کار و ڕەفتارە نەخوازراوەکانت بۆ یارمەتیدانی خۆت لەوەی گۆڕانکاری لە خۆتدا بکەیت و ئەو کارانە نەکەیت. بەڵام ئەگەر خۆت لۆمە بکەیت، ئەگەری هەیە زیاتر بە خراپە هانی خۆت بدەیت بۆ ئەوەی زیاتر ئەو کارانە بکەیت.

ئەم تەکنیکە ڕەخنەی زۆری ڕووبەڕوو کرایەوە چونکە زۆر کەس و لایەن بە خراپ بەکاری دێنن بۆ ئەوەی وا لە خەڵکی بکەن ئەو شتانە بکەن کە نایانەوێت بیکەن، هەر لە چارەسەرکارانی دەروونیەوە تا دەسەڵاتدارانی قوتابخانە و نەخۆشخانە و بەندیخانەکان. بەڵام میتۆدەکەی ئێمە ئەم تەکنیکە تەنها لە کاتی کتوپڕی و خۆ کۆنترۆڵکردندا بەکاردێنێت.

ئەم چەمکی خۆ بەڕێوەبردنە چەندان ساڵە بەکاردێت لەلایەن نوسەران و هونەرمەندانەوە، ئەم کەسانە ئەگەر لە ڕۆژەکەدا ئەو بڕەی خۆیان بۆخۆیانیان داناوە کاریان کرد، ئەوا پاداشتی خۆیان دەکەنەوە بە خواردن یان پشوودان یان قسە کردن لەگەڵ هاوڕێکانیاندا. ملیۆنان کەس چەندان کاریان ئەنجامداوە بەم تەکنیکە، وەکو ڕێجیم و مەشق و ئەو کارانەی تر کە پێیان خۆش نیە بەڵام پێویستە بیانکەن.

با بڵێین تۆ ڕۆژانە دەتەوێت کاتێک دیاری بکەیت بۆ ئەوەی کار بکەیت لەسەر گۆڕینی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت، بۆ ئەم مەبەستە

بەڵێننامەیەك لەگەڵ خۆت بنوسە و یاساکان بە ڕوونی و کورتی لەسەر خۆت بنوسە، بۆ پاداشتی خۆت (بۆ پشتیوانیکردنی خۆت) ئەو کارانە وەکو پاداشت دابنێ کە حەزت لێیانە، هەر ڕۆژێك ئەو کاتە دیاریکراوەی داتنابوو بۆ کارکردن لەسەر بیرکردنەوە و بیروباوەڕەکانت، ئەگەر بە تەواوەتی هەموو کاتەکەت بەکارهێنا بۆ ئەو مەبەستە، پاداشتی خۆت بکە، وە ئەگەر شکستت هێنا، ئەوا سزای خۆت بدە (بە کردنی ئەو کارانەی کە هیچ حەزیان پێناکەیت).

زۆرجار داواکردن لە کەسە نزیکەکانت بۆ یارمەتیدانت لە جێبەجێکردنی بەڵێننامەکەی خۆتدا زۆر بەسودە، تا دڵنیابیتەوە لەوەی پاداشت و سزاکان بە تەواوەتی جێبەجێ دەکەیت بەسەر خۆتدا. ئەمە لایەنێکی گرنگی خۆ بەڕێوەبردنە.

لەبەر ئەوەی حەز و خواستی خەڵکان دەگۆڕێت بۆ ئەوەی حەزیان لە چیە یان ڕقیان لە چیە، لێرەدا پێشنیاری هیچ کارێك بۆ پاداشت و سزا ناکەین، بەڵام وا باشترە پاداشتەکان کردارەکی و بەردەست بن، بەڵام ئەگەر بۆ نمونە چوونەلای هاوژینەکەت وەکو پاداشت بۆ خۆت دابنێیت، لەوانەیە هاوژینەکەت ئەمەی پێخۆش نەبێت و هەست بە پاداشت نەکات و ببێتە هۆی بێزاربوونی.

هەروەکو پاداشتەکان، سزاکانیش با کردارەکی و لۆژیکی بن، نە زۆر سەخت و توند بن نە زۆر سووك و ئاسان. بۆ نمونە تەماشای تەلەڤیزۆن یان ئەو بەرنامەیەی حەزت لێیە مەکە، یان بۆ نمونە ئەو خواردنانە بخۆ کە حەزت لێیان نیە.

هەروەها دەتوانیت سیستەمی پاداشت و سزای هەفتانە دابنێیت، بۆ نمونە ئەگەر هەموو ڕۆژێك کارەکەی خۆتت لە کاتی خۆیدا کرد، ئەوا لە کۆتایی هەفتەدا پاداشتێکی نایابی خۆت بکە، وە سزاکەشت با قورس بێت، بۆ نمونە یەك کاتژمێر زووتر لە خەو هەستان بۆ ماوەی هەفتەیەك.

با جارێکی تر باسی جیاوازی نێوان سزا و خۆ لۆمەکردن بکەینەوە، بۆ نمونە ئەگەر تۆ سەرپەرشتیی تاقیگەیەکی ئاژەڵان بکەیت، ئەوا ئەگەر ویستت سزای ئەو ئاژەڵانە بدەیت کە بە ڕێگەیەکی هەڵەدا ڕۆشتوون و یارمەتییان بدەیت بۆ دۆزینەوەی ڕێگە ڕاستەکە، بە هاتوهاوار و جنێودان پێیان ناکرێت.

کەواتە ئەگەر بەردەوام بڵێیت (من دەمەوێت واز لە تورەبوون بێنم) ئەوا دەتوانیت پاش ئەم قسەیە، ئەم ڕستەیەی بەدوادا بڵێیت (لەبەر ئەوەی زۆر قورسە بەلامەوە واز لە تورەییەکەم بێنم، وە قورسە کاربکەم لە دژی تورەبوونەکەم، کەواتە دەبێت سزایەك بۆ خۆم دابنێم بۆ کارکردن بۆ کەمکردنەوەی تورەبوونم)، حەزت بۆ پەسەندکردنی سزادانی خۆت زۆر زیاتر دەبێت لە حەزت لە کارکردن لە دژی تورەبوونەکەت. واتە تۆ بە ویستی خۆت سزا بۆ خۆت دادەنێیت بۆ ئەوەی زاڵبیت بەسەر نەویستنت بۆ پەسەندکردنی سەختیەکانی خۆ پەروەردەکردندا.

باسی پێداگریمان کرد پێشتر، پێداگری بە شێوەیەکی لۆژیکی و توندوتیژ نەبوون، بۆ کردنی ئەوەی حەزت پێیە و نەکردنی ئەوەی حەزت پێ نیە. بەڵام وریای ئەم تەکنیکە بە لەگەڵ سەرپەرشتیار و خاوەنکار و بەڕێوەبەرەکانتدا، زۆرجار پەسەندکردن و کردنی ئەو کارەی

حەزت پێ نیە بەڵام داواکاریی کاری خاوەنکارەکانتە، ڕەفتار و بڕیارێکی زۆر لۆژیکانەیە.

پێش هەموو پێداگرییەک، سەرەتا تێبینی دۆخەکە بکە و لە پێداگرییەکت بکۆڵەوە، بزانە دەرەنجامەکانی چیە، پاشان پێداگرییەکەت بکە.

هەندێک ڕاهێنان هەن بۆ مەبەستی پێداگری

گرتنەبەری مەترسی: بیر لەو شتانە بکەوە کە حەزت بە کردنیانە بەڵام زۆر ترساویت بیانکەیت نەبادا خەڵک بە ناپەسەند سەیرت بکەن. (شتانێک نەبێت دژی نەریتی کۆمەڵگەکەت بێت). وەکو ڕەت کردنەوەی خواردنێکی ناخۆش لە چێشتخانەدا، خواردنی لەفە لە پاس و شوێنی گشتیدا! یان ڕەتکردنەوەی ڕەفتاری کەسێک کە بەدڵت نیە بەڵام بێ توڕەبوون.

مەترسیی ڕەتکردنەوە لەڕێی داواکردنی شتێکەوە: بیر لەو شتە بکەوە کە زۆر حەزت پێیە و دەتەوێت، شتێک کە دەزانیت دەبێتە هۆی ڕەتکردنەوەت. پاش ئەوەی ڕەت کرایتەوە دووبارە داوای بکەوە و هەوڵبدە بە قسە قایلی بکەیت.

مەترسیی وتنی (نا): بیر لەو شتە بکەوە کە حەز بە کردنی ناکەیت، بەڵام هەر دەیکەیت چونکە دەتەوێت دڵی خەڵکانی تر ڕابگریت. بەڵام لەمەودوا بڵێ (نا)، پێداگرانە بڵێ نا بەڵام بەشێوەیەکی دروست، پێداگر بە و ڕێمەدە بەزۆر کارەکەت پێ بکرێت، بەردەوامبە لە پێداگرییەکەت.

ڕووبەڕووبونەوەی ئازایانە: وەکو پێشتر باسمان کرد، توندوتیژی بەگشتی بەهۆی ترسنۆکیەوە ڕوودەدات. بۆ نمونە ڕەتی دەکەیتەوە

ڕووبەڕووی کەسەکان ببیتەوە یان مل دەدەیت بۆ داخوازیەکانیان، لە پاشاندا ڕقت لە خۆت دەبێتەوە بەهۆی لاوازییەکەتەوە، پاشان تورەیی و توندوتیژیت دەبێت بەرامبەر ئەو کەسانەی لاواز ڕەفتارت کرد بەرامبەریان.

زۆر باشترە ڕووبەڕووی کەس و دۆخەکان ببیتەوە هەر زۆر بە زوویی، پێش ئەوەی کاتی بەسەردا تێپەڕێت، ئەگەری زۆرە دووچاری ناکۆکی ببیتەوە، بەڵام گرنگ ئەوەیە کەسەکان دەزانن بۆچوونت چۆنە بەرامبەریان و ئەگەری زۆر زیاترە چارەسەرێك بدۆزنەوە یان پێکەوە هەڵکردن ڕووبدات.

پێداگری و توندوتیژی جیاوازن لە یەك، پێداگری بریتیە لە نەگۆڕینی خواست و ویستت بۆ کردن یان نەکردنی شتێك، بەڵام توندوتیژی بریتیە لە شکاندنەوەی کەسی بەرامبەر، پێداگری کارێکی ئەرێنیە، توندوتیژی کارێکی نەرێنیە. جیاوازیی سەرەکی نێوان پێدانەگری و پێداگری و توندوتیژی، ئەمانەی لای خوارەوەیە:

ڕەفتاری پێدانەگرانە: بۆ نمونە تۆ شتێکت دەوێت بەڵام بە ڕاستەقینە ئەم ویستەت دەرنابڕیت یان هەوڵێکی ڕاستەقینە نادەیت بۆ بەدەستهێنانی. بەهۆی ئەمەوە پەنا دەبەیتە بەر کاری ناڕاستەوخۆ و نادیار و جاروبار فیڵاوی. ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کە بەردەوام بەخۆت نالێیتەوە چیت دەوێت و چیت ناوێت، بەم هۆیەشەوە دەبیتە ڕێگر لەبەردەم خۆتدا و خۆت بێبەش دەکەیت لە هەندێك لە حەز و ویستەکانت. لە دەرەنجامدا توشی شڵەژان و ئازار چەشتن و تورەبوون دەبیتەوە.

ڕەفتاری پێداگرانە: بۆ نمونە تۆ شتێکت دەوێت، وە بە ڕاستگۆیانە و بێ ئەملاولا خۆت یەکلایی دەکەیتەوە لەبارەیەوە و بەخۆت دەڵێیت کە ئەو شتەت دەوێت، زۆریش هەوڵ دەدەیت بەدەستی بێنیت. ڕەفتارت کراوە دەبێت بەرامبەر چواردەورت هەرچەندە جاروبار بە تەواوەتی باسی ناکەیت چیت دەوێت لەلای ئەوان، بەڵام پێداگرانە هەوڵی بەدەستهێنانی دەدەیت. دەزانیت چیت دەوێت و هەوڵی باشترکردنی خۆت دەدەیت، ڕێز لە بەها و ئامانجەکانی خەڵکانی تر دەگریت بەڵام زۆرجار بەها و ئامانجەکانی خۆتت لە هی ئەوان پێ باشترە، ڕەفتار و کردارت چالاکانە و دەربڕینکارانەیە.

ڕەفتاری توندوتیژی: توڕەیت بەرامبەر خەڵکانی تر، کاتێك دەبنە ڕێگر لە ڕۆیشتنت بەرەو ئامانجەکانت و زۆرجار هەوڵی ئەوە دەدەیت بەلای خۆتدا ڕایان بکێشیت وەك لەوەی هەوڵی بەدەستهێنانی ئامانجەکانی خۆت بدەیت، بە تەواوەتی باوەڕت وایە نابێت بە هیچ شێوەیەك ڕێگریت لێ بکەن، تۆ لە ڕووی عاتیفیەوە ڕاستگۆیت بەڵام بە شێوەیەکی هەڵە و نادروست، ئەمەش زۆرجار دەبێتە هۆی دەستێوەردان لەوەی بە ڕاستی لە خەڵکیت دەوێت. ڕەفتار و کارەکانت چالاکانە و پێداگرانەیە بەڵام لەسەر حسابی خەڵکانی تر. بە تەواوەتی و بەردەوام ناخی خۆت دەردەبڕیت و زێدە ڕەوی تێدا دەکەیت. زۆرجار هەست دەکەیت لەسەر هەقیت و باڵاتریت بەسەر خەڵکانی تردا و بەم هۆیەوە لۆمەیان دەکەیت. ئەگەریشی هەیە هەست بە تاوان بکەیت بەهۆی توندوتیژیەکەتەوە.

ئەگەر بە ڕوونی جیاوازیی نێوان ئەم سێ جۆرە ڕەفتارەت کرد و تەنها باوەڕت وانەبوو بژاردەکەت بریتییە لە (پێدانەگربوون یان توندوتیژبوون) ئەوا دڵنیابە دەتوانیت ڕاهێنان بکەیت بۆ ئەوەی بتوانیت پێداگر بیت و بەرپرسیش بیت بەرامبەر خۆت و کەسانی تریش.

مامەڵەی پێداگرانە: هەندێك لە لایەنەکانی ئەم جۆرە پێداگرییە ئەم جۆرە ڕەفتارانەی تێدایە

کاتێك ناخت دەردەبڕیت لەسەر حەز نەبوونت لە کردنی کارێك، ئەوا بڕیار بدە و بڵێ (نا). هەرگیز بڕیارەکە بۆ کەسی بەرامبەر بەجێ مەهێڵە. تەنها بڵێ نا، نە پێویست دەکات ڕەفتارت بەرگریکارانە بێت، نە پۆزشهێنانەوە. بە دەنگێکی دلێر و ڕوون و پێداگرییانە قسە بکە، نوزە نوز مەکە و دەنگت زبر نەبێت و پاساویش مەهێنەوە. وەڵامەکەت چەندێك کرا با کورت و پوخت بێت، بەبێ وەستان و پچڕینی قسەکەت.

هەوڵبدە کەسانی چواردەورت دادپەروەرانە مامەڵەت لەگەڵ بکەن و هەر کاتێك وانەبوون لەگەڵت، ڕاستەوخۆ بیڵێ و لەگەڵیان باسی بکە، بەڵام بە شێوەیەکی فەرمانخوازانە داوا مەکە دادپەروەربن لەگەڵت.

کاتێك داوات لێدەکرێت کارێك بکەیت کە خۆت بە نادروست و نالۆژیکیی دابنێیت، داوای ڕوونکردنەوە بکە بۆچی ئەو کارە بکەیت، جوان گوێ لە ڕوونکردنەوەکەش بگرە، پاشان چۆن گونجا پێشنیاری جێگرەوە یان چارەسەری تر بکە وەك لەو کارەی داوات لێکراوە. بە ڕاستگۆیانە ناخ و هەستی خۆت دەربڕە بەبێ بێ ئەملاولا و هێرشکردنە سەر کەسی بەرامبەر، یان هەوڵدان بۆ پاساوهێنانەوە بە شێوەیەکی بەرگریکارانە و ڕەق.

کاتێك باسی بێزاربوون یان حەزنەبوونت لە شتێك دەکەیت، هەوڵبدە بە ڕوونی و دیاریکراوی باسی بکەیت بۆ کەسی بەرامبەر. هێرش مەکە سەر کەسی بەرامبەر، ناوەناتۆرە بەکارمەهێنە و ئەو بیرکردنەوەیەش لە مێشکت دەربکە کە ئەو کەسە دەبێت لۆمە بکرێت و سزا بدرێت!

بزانە چۆن ئەو قسانە بەکاردەهێنیت کە باسی خۆت دەکات (من وام) وەك لەوەی باسی بەرامبەر بکات (تۆ وایت)، لە هەمان کاتدا ئاگاداری ئەوەش بە جۆری یەکەم (من وام) زۆرجار چارەسەر نیە. چونکە ئەگەری هەیە (من وام) بە توڕەیی بێت و (تۆ وایت) بە شێنەیی بێت. (من وام واتە من هەستم وایە، من حەز بەم کارە ناکام، من حەز بەو قسەیە ناکەم) بەڵام (تۆ وایت واتە تۆ هەڵەت کرد بەرامبەرم، تۆ دڵت شکاندم، تۆ ناڕەواییت کرد لەگەڵم).

بۆ نمونە ئەگەر ڕەخنە بگریت لە فرۆشیارێك، ئەگەری هەیە بە توڕەییەوە بە شێوازی (من وام) قسە بکەیت و بڵێیت: بەڕاستی پەستت کردم بە شێوازی ڕەفتارت. یان بە شێنەیی شێوازی (تۆ وایت) بەکاربێنیت و بڵێیت: لەوە دەچێت ئەمڕۆ هەستت باش نەبێت، کەمێك هێور ببەوە باشترە بۆ هەردوولا. شێوازی (تۆ وایت) زیاتر ئاوازێکی ئەرێنی هەیە و بگرە پشتگیریش دەکات لە کەسی بەرامبەر، کەواتە ئاگاداری شێوازی (من وام) بە و کەم بەکاری بێنە.

پلەکانی پێداگری: (مارلۆ هـ. سیمبای – ئارماس و. تامینەن) دەڵێن پێداگریی چەند پلە و ئاستێکی هەیە و دەبێت جۆرە جیاواز و دروستەکانی پێداگریی بەپێی دۆخەکان یاخود کەسەکان و پەیوەندیان لەگەڵتدا بەکاربێت. ئەگەر پێداگرییەکی کەم بەکاربێنیت، تۆ تەنها ڕەتی

دەكەیتەوە كەسێكی تر كۆنترۆڵت بكات، بۆ نمونە كەسێك دەیەوێت نۆرە بڕی بكات تۆش تەنها بە ئاماژە پێی دەڵێیت بچێتە دواوە.

قۆناغی دواتری پێداگری بریتییە لە درككردن بە كێشەی كەسی بەرامبەر و هەستی كەسەكە لەسەر كێشەكەی، بەڵام هەر پێداگری دەكەیت. بۆ نمونە هاوڕێیەكت داوات لێدەكات درۆیەكی بۆ بكەیت، دەبێت تۆ لەم دۆخەدا بڵێیت: هەست بە خۆت و كێشەكەشت دەكەم و دەشزانم بۆچی دەتەوێت ئەم كارەت بۆ بكەم دەشزانم بێهیوا دەبیت ئەگەر وا نەكەم، بەڵام نامەوێت ئەم كارە بكەم و توشی كێشە ببم، بۆیە دەمەوێت داوای ئەم جۆرە كارانەم لێنەكەیت، ئێستاش كە داوای درۆكردنت لێكردووم نائاسودە و دڵتەنگم.

قۆناغی دواتر بریتییە لە پێداگریی سەوداكاریی: لێرەدا هێشتا پێداگریت لەسەر بۆچونەكەی خۆت بەڵام ڕوانگەی كەسی بەرامبەریش لێك دەدەیتەوە و هەوڵدەدەیت چارەسەرێكی دوو لایەنە بدۆزیتەوە. لێرەدا بەو هاوڕێیەت كە داوای درۆكردنی لێكردوویت دەڵێیت: هەست بە خۆت و كێشەكەشت دەكەم و دەشزانم بۆچی دەتەوێت ئەم كارەت بۆ بكەم دەشزانم بێهیوا دەبیت ئەگەر وا نەكەم، بەڵام نامەوێت ئەم كارە بكەم و توشی كێشە ببم (تا ئێرە قسەكەی قۆناغی پێشووە، بەڵام ئەمەی دواتری بۆ زیاد دەكەیت) لەبەر ئەمەیە درۆكە ناكەم، بەڵام ڕێگە چارەی تر هەیە، ئەویش ئەوەیە من چی ڕاستی بوو دەیڵێم و هانی كەسەكەت بۆ دەدەم بە وتنی ڕاستیەكان تا كارەكەت بۆ جێبەجێ بكات.

ئەگەر ئەم ئاستە جیاوازانەی پێداگری بکەیت و لەکاتی خۆیاندا ژیرانە بەکاریان بێنیت، دەتوانیت بەو جۆرە ڕەفتار بکەیت کە دەتەوێت و هێشتا پەیوەندیەکی باشیشت لەگەڵ خەڵکیدا هەبێت.

ئێمە لێرەدا ناڵێین تۆ ڕاستەوخۆ دەبیتە کەسێك هەموو هەستەکانی تەندروست دەبن و هیچ توڕەییەکت نامێنێت و هەڵچوونت بەرامبەر هیچ شتێك نابێت کاتێك ناخۆشیەکان لە ژیانتدا ڕوودەدات. خۆ ئەگەر بەردەوامیش پێداگرانە ڕەفتار بکەیت ئەوا دەبیتە کەسێك بەردەوام نوزەنوز بکات کاتێك شتێکی ناخۆش لە ژیانتدا ڕوو دەدات. هەموو ئەمانە کات و ڕاهێنان و بڕیاری ژیرانە و لۆژیکیانەی خۆتی پێویستە.

ئەگەر چارەسەرکارێکی دەروونی هەبوو میتۆدی (REBT) ڕوون بکاتەوە بۆت و ڕاهێنانت پێبکات لەسەری، دەرەنجامی زۆر چاك دەبینیت و خێرا دەگەیتە ڕیشەکێشکردنی توڕەیی و ئەو ڕەفتارانەی ڕقت لێیانە، بەڵام ئەگەر چارەسەرکارت دەستنەکەوت چی بکەیت؟ وەڵام: دۆزینەوەی ئەو کەسانەی نمونەی باڵان بەلای تۆوە، ئەو کەسانەی ڕەفتاریان سەرسامت دەکات و هیواخوازیت وەکو ئەوان بتوانیت ڕەفتار بکەیت. هاوڕێیەك، مامۆستایەك، خزمێك، ناسیاوێك یان هاوپیشەیەك، یان ئەو کەسانەی دەزانیت زاڵن بەسەر خۆیاندا و بەردەوام لە هەوڵی ئەوەدان خۆیان باشتر بکەن.

قسە لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانەدا بکە. هەوڵبدە لێوەیان فێربە و بزانە چۆن خۆیان بەڕێوەدەبەن لەوەی بەردەوام لۆژیکی و هێوربن بەرامبەر نادادپەروەری و دۆخە ناخۆشەکانی ژیانیان. لەم دۆخانەدا لێیان بڕوانە و بزانە چی دەکەن و کاردانەوەیان چۆنە، بزانە تۆش دەتوانیت چاویان

لێبکەیت وهەندێك لە هەست و ڕەفتارەکانت وەکو ئەوان بێت. دەشتوانیت ئەم کەسانە لە دوو توێی کتێبەکان و کاراکتەرە دروستکراوەکانی ڕۆمان و فیلمەکان بدۆزیتەوە، جیهانی وێژە پڕە لە چەندان کەسایەتی دروستکراو کە توشی چەندان کارەسات و قەیرانی سەخت بوونەتەوە و.بە وریایی و لۆژیکانە و بێ تووڕەیی و هەڵچوون مامەڵەیان لەگەڵ کێشەکانیان کردووە. لە ژیانی هەموو کەسێکەوە فێربە کە نمونەی باڵان لە ڕەفتار و بۆچوون و لێکدانەوەی لۆژیکانە و هێورانەدا.

چەند میتۆدێکی تر هەیە بەهەمان شێوە کار دەکەن لە دژی تووڕەیی و سوودمان لێببینیون، بە کورتی و پوختی لە خوارەوە باسمان کردوون:

بینینی ڕەفتاری توندوتیژی: وەکو پێشتر باسمان کرد ئەگەر بەردەوام خۆت لابدەیت لەو شتانەی تووڕەت دەکەن، ئەوا هەرگیز دەرفەتی ئەوەت نابێت چارەسەری هەستی تووڕەییەکەت بکەیت و بزانیت بۆچی بەڕاستی ئەو دۆخە تووڕەت دەکات. بڕوانە کەسانی تووڕە بەڵام بەمەرجێك ڕێ بەخۆت نەدەیت تووڕە و پەست ببیت، تەنها بۆ زانین و بینینی ئەوەی چۆن خەڵکیی تووڕە دەبن و لێوەیان فێرببیت چۆن تووڕە نەبیت.

چالاکیە بنیادنەرەکان: زۆرینەی لێکۆڵەران دەڵێن کەسانی تووڕە و توندوتیژ زۆرجار هەست بە دابڕاندن و نامۆیی و نەناسراوی و نەبوونی شوناسی کەسیی دەکەن. ئەگەر ئەم کەسانە و تۆش خۆتان و کات تەرخان بکەن بۆ پرسێك یان گروپ و کۆمەڵێکی بنیادنەر، ئەوا دەتوانن خۆتان لابدەن لە نامۆیی و نەناسراوی و تووڕەیی.

گونجاندنی زووبەزوو: چەند تاقیکردنەوەیەکی ناوازە کران لەسەر مشکی تازە لەدایکبوو، کۆمەڵێکیان دانرابوون لەلایەن جرجەوە بەخێو بکرێن، کۆمەڵێکی تریان لەلایەن مشکەوە. بۆیان دەرکەوت ئەو مشکانەی لەلایەن جرجەوە بەخێوکرابوون کێشیان قورستر بوون لەو مشکانەی لەلایەن مشکەوە بەخێوکرابوون. هەروەها کۆمەڵەکەی یەکەم کەمتر چالاکبوون و حەزیان بە شوێنی کراوە نەبوو، حەزیشیان دەکرد نزیک جرج بن وەك لە مشك. دۆزینەوەیەکی ناوازەی تر ئەوەبوو ئەگەر مشکێکی کۆمەڵەی یەکەم بخرابایە دۆخێکی شەڕکردنەوە، شەڕی نەدەکرد، ئەگەر مشکێکی کۆمەڵەی دووهەم بخرایە هەمان دۆخەوە، یەکسەر شەڕ ڕوویدەدا، ئەمەش دیارە ئەو سروشتەی مشك هەیەتی گۆڕاوە چونکە لەلایەن جرجەوە بەخێوکراوە.

هەروەها تاقیکردنەوەیەکی تر دەریخست ئەگەر مشکێك لە نزیك سەگ و پشیلەوە بەخێوبکرێت، کە دوژمنی سروشتیی مشکن، کەمتر لەلایەن ئەم دوژمنە سروشتیەوە پەلامار دەدران! لێکۆڵەران بۆ ئەم دۆزینەوەیە وتیان توندوتیژی پەیوەندی بە لایەنی بۆماوەییەوە نیە، بەڵام لە هەمان کاتدا لایەنی بۆماوەیی بە کەم تەماشا ناکات. کەواتە بۆ ئەوەی تێبگەین لە شێوازی ڕەفتار، دەبێت لایەنی بۆماوەیی و ژینگەی کەسەکان لێك بدرێنەوە.

لەم لێکۆڵینەوانەوە لێکۆڵینەوە لەسەر مرۆڤیش کراوە لەسەر گونجاندنی زووبەزوو، مرۆڤیش دەتوانرێت توڕەیی و توندوتیژیەکەی کەمبکرێتەوە. بێگومان تۆ تازە ناتوانیت هیچ بکەیت دەربارەی ئەو منداڵێتیەی هەتبووە، بەڵام دەتوانیت کارێکی باش بکەیت لەم لایەنەدا

ئەگەر منداڵت هەیە، بۆ ئەوەی بیانگونجێنیت و ڕایان بێنیت کەمتر توندوتیژ و تووڕە بن.

ڕێکاریەکانی سەرقاڵکردن: وەکو لەسەرەوە باسکرا، کاری بنیادنەر دەکرێت هۆکارێکی باش بێت بۆ خۆلادان لە توندوتیژی. زۆر لە لێکۆڵەران باوەڕیان وایە هەندێك لە چالاکیە ڕکابەریەکان وەکو وەرزشی ڕێکخراو یان سیاسەت ئەگەری زیاترە بە ناڕاستەوخۆیی ببێتە هۆی تووڕەیی و توندوتیژی، وەکو فلیم و کۆمپانیاکان، چونکە هەندێك لەو پیشانە هێندە ڕکابەریەکەیان توندو کە بیروباوەڕی (قازانج بکە ئەگینا سەرت دادەنێیت) پەیڕەو دەکەن ئەمەش ڕکابەرییەکی زۆر سەختە بۆ قازانجکردنی زیاتر، زۆر زیاتر وادەکەن مرۆڤ ڕەفتار و هەستی توندوتیژیی بۆ دروست ببێت.

ڕێکاریەکانی خۆگونجاندن و چارەسەرکردنی کێشە: فێربوونی کارامەییەکانی چارەسەرکردنی کێشە لە زۆر لێکۆڵینەوەدا ئاماژەی پێکراوە کە بۆتە هۆی کەمبونەوەی تووڕەیی. ئەم لێکۆڵینەوانە هەمووی پوخت کراونەتەوە لە کتێبێکدا بە ناوی:

Anger Disorders: Definitions, Diagnosis and Treatment- نەخۆشیەکانی تووڕەیی: پێناسە، شیکاری، چارەسەر. بە پێنوسی Howard Kassinove.

کەواتە هەوڵبدە کۆمەڵێك کارامەیی خۆگونجاندن بۆ خۆت دروست بکەیت کاتێك ڕووبەڕووی دۆخێکی مسۆگەری تووڕەهێن دەبیتەوە، یان کەسانێکی ڕەفتار نەشیاو و خراپ. لیستێك دروست بکە لەسەر ئەو کەسانەی بە بۆچوونی خۆت دەبنە هۆی دۆخی ناخۆش و خراپ، لەگەڵ

هەموو ئەو کارانەی دەتوانیت بەرامبەریان بیکەیت وەکو چارەسەر، بۆ ئەوەی بتوانیت هەڵبکەیت لەگەڵ ئەو کێشانەی نوسیوتن. پاشان دەرەنجامە باش و خراپەکانی چارەسەرەکانت بنوسە، هەوڵبدە زۆر ورد و دروست پێشبینیەکانت بنوسیت. پاشان باشترین کار بنوسە (کە باشترین دەرەنجامی هەیە) بە تەواوەتی جێبەجێیان بکە، پاشان کار بکە لەسەریان و پێداچوونەوەیان بۆ بکە پاش ئەوەی بەکارت هێناون لە دۆخی ڕاستەقینەی ژیاندا.

دووبارە داڕشتنەوەی لایەنە هزریەکان: ئەمە پێشتر باسکرا، واتە شیکاریکردن و پوچەڵکردنەوەی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت کە دەبنە هۆی توڕەکردنت، چەند دەروونزانێك دەڵێن ئەم ڕێگەیە زۆر باشتر کار دەکات وەك لە هێورکردنەوە بۆ یارمەتیدان لە کەمکردنەوەی توڕەیی. چەند لێکۆڵەرێك بۆیان دەرکەوت کە ئەو کەسانەی بیروباوەڕە توڕەهێنەکانیان دەستنیشانکردووە زۆر باشتر توانیویانە توڕەبوونەکانیان کەمبکەنەوە، هەروەها ئاسانتر ئەم بیروباوەڕانەیان گۆڕیوە یان پوچەڵکردۆتەوە.

میتۆدی REBT دەڵێت ئەگەر خۆت دانپێدانانت هەبێت بۆ ئەوەی کە خۆت هۆکاری توڕەکردنی خۆتیت، وە زانیت چۆن دەبیتە توڕەکردنی خۆت و ئەو بیروباوەڕە توڕەهێنانەت پوچەڵکردەوە، وە (دەبێت و نابێت)ەکانی ژیانت کەمکردەوە لەسەر خەڵکی و جیهان، دەبینیت توڕەبوونەکەت کەمتر دەبێتەوە.

یازدەیەم

فێربوونی چۆنیەتی هێوربوونەوە

وەكو لە بەشی یەكدا باسكرا، توڕەبوون لە ڕووی دەروونی و جەستەییشەوە ئامادەت دەكات بۆ ڕووبەڕووبونەوەی مەترسیەكان. بەڵام زۆرجار بیركردنەوەكانی خۆت دەبنە هۆی توڕەكردنت، وە بزوێنەرە جەستەییەكانیش ڕۆڵیان هەیە لە هێشتنەوەی ئەم توڕەییەدا. كەواتە فێربوونی خۆ هێوركردنەوە لە ڕووی جەستەییەوە زۆر گرنگە بۆ ئەوەی توڕەبوونەكەت داپچڕێنیت و كەمی بكەیتەوە.

چەندان تەكنیك و ڕێگە هەن بۆ هێوربوونەوەی گرژێتی و توڕەیی، وەكو هێوركردنەوەی پلەبەپلەی ماسولكەكان، وێناكردن، ڕاهێنانی (autogenic –خۆ خەواندنی موگناتیسی)، (biofeedback – زانیاری پێدان بە خود لەڕێی هەستەوەری ئەلیكترۆنیەوە)، لەگەڵ جۆرە هەمەچەشنەكانی تێڕامان. ئەم ڕاهێنانانە ئەگەر بە دروستی و گونجاوی بەكاربێن، دەبنە هۆی گۆڕانكاریی ئەرێنی لە جەستەدا، وەكو خاوكردنەوەی خێرا لێدانی دڵ، دابەزاندنی بەرزە فشاری دڵ، هێوركردنەوەی ماسولكەی گرژبوو. بە ڕاهێنانكردن، وات لێدێت هەر كات هەستت بە گرژبوونی جەستەیی و دروستبوونی توڕەییكرد، بتوانیت خۆت هێور بكەیتەوە.

هێورکردنەوەی پلەبەپلەی ماسولکەکان

ئەم ڕێگەیە فێرت دەکات چۆن کۆمەڵە ماسولکە جیاوازەکانی جەستە گرژ بکەیت و هێوری بکەیتەوە بە پلەبەندی و ڕیزبەندی. کاتێک ماسولکەکان گرژ دەکەیت، هۆشی خۆت دەکەیتە لای ئەو ئازار و ناڕەحەتیەی بۆ خۆتت دروست کردووە. پاش دە چرکە، گرژێتیەکە هێور بکەوە، ماسولکەکانت بحەوێنەوە، پاشان تێبینی ئەو هەستە گەرم و هێورە بکە کە دروستت کرد بە هێورکردنەوەی ماسولکەکان. هەست بە جیاوازنی نێوان گرژکردن و هێورکردنەوەی ماسولکەکان دەکەیت.

فێربوونی جیاوازیکردن لەنێوان هەستی گرژێتی و هەستی هێورێتی پیشانت دەدات چۆن توڕەبوونەکەت لەسەرخۆ دروست دەبێت. گرژبوونەکەت ئاگادارت دەکاتەوە کە کاتی ئەوەیە خۆت هێوربکەیتەوە پێش ئەوەی توڕەبوونەکەت بگاتە ئەوپەڕی.

پێش ئەوەی ئەم ڕێگەیە بەکاربێنیت، چەند ئامادەکاریەکی پێشوەختە هەیە بیانکە، یەکەم، ئەگەر هەر جۆرێک لە کێشەی ماسولکەییت هەیە، پێش بەکارهێنانی ئەم ڕێگەیە، قسە لەگەڵ پزیشك بکە، دووهەم، لەکاتی گرژکردنی ماسولکەکەدا دەبێت هەست بە نائاسودەیی و ناخۆشی بکەیت، نەك ئازار. وە زۆر توند ماسولکەکانت گرژ مەکە، ئەگەر لە هەندێك ماسولکەدا هەستت بە ئازار کرد، وازیان لێبێنە و ئەو ماسولکانە گرژ مەکە و تەنها جەخت بکەوە سەر هێورکردنەوەی ماسولکە.

یەکەم ڕاهێنانی ئەم ڕێگەیە، نزیکەی بیست و پێنج خولەکی پێدەچێت. هەر جارەو یەك کۆمەڵە ماسولکە گرژ دەکەیت، لە باڵەکانتەوە

دەست پێبکە و پاشان لاقەکانت، ئینجا ماسولکەی سکت و دواتر سنگ و شانەکانت و ملت و لە کۆتاییدا دەموچاوت. هەتا هەست بە هێوری و ئاسودەیی دەکەیت لە تەواوی جەستەتدا. ئێمە پێشنیاری ئەوە دەکەین ئەم ڕێنماییانەی لای خوارەوە تۆمار بکەیت بە دەنگ بۆ ئەوەی لە ڕاهێنانەکە نەوەستیت بۆ خوێندنەوەی ڕێنماییەکان، تۆمارە دەنگیەکەی خۆت بۆ خۆت پێبکە و دەست بکە بە ڕاهێنانەکە.

هەوڵبدە یەک کۆمەڵە ماسولکەی دیاریکراو گرژ بکەیت لە هەر جارێکدا، هەموو ماسولکەکانی تر بە هێوری بێڵەوە. بێگومان هەندێکجار تێکەلبوونی گرژبوون و هێوربوونەوە ڕوودەدات. هەوڵبدە جەخت بکەیتەوە سەر یەک کۆمەڵە ماسولکە. زۆر ئاساییە بیرۆکەی تر بە مێشکتدا بێت جگە لە بیرکردنەوە لە هێورکردنەوە، بەڵام هەوڵبدە بە شێنەیی بیر و هۆشت بێنیتەوە لای هەستکردن بە ماسولکەکانت. هەوڵبدە خەوت لێنەکەوێت لەم کاتەدا. هەرچەندە زۆر ئاسانە خەوت لێبکەوێت لەکاتێکدا جەستەت هێورە، بەڵام فێری کارامەییەکانی خاوبوونەوە و هێوربونەوە نابیت.

ڕێنماییەکان بۆ هێورکردنەوەی پلەبەپلەی ماسولکە

ڕێنماییەکان بە خێرایی تۆمار مەکە بۆ خۆت، کاتی پێویست بدە بە ڕێنماییەکە (کە لە نێوان دوو کەوانەدا دانراوە، واتە تۆمارە دەنگیەکە بۆ ئەو ماوەیەی دانراوە درێژ بکەوە پاش وتنی ڕێنماییەکە) بۆ هەر یەکێک لە ڕاهێنانەکان. کە تۆمارە دەنگیەکەت تەواو کرد، لە شوێن و کاتێکی

بێدەنگدا بیخە کار بۆ خۆت، دەتوانیت دابنیشیت یان پاڵ بکەویت، گرنگ ئەوەیە هێور و ئاسودە بیت.

ئەم ڕێنماییانە تۆمار بکە. بە شێنەیی چاوەکانت دابخە و چەند خولەکێك جوڵە لە خۆت ببڕە و بە هێواشی هەناسە بدە (٣٠ چرکە).

١. بە هەردوو دەستەکانت مشتەکۆڵە دروست بکە و هەست بە گرژبوونی ماسولکەکانی باسك و دەست و پەنجەکانت بکە، جەخت بکەوە سەر ئەم هەستی گرژبوونە و بە شێنەیی لە مێشکی خۆتدا وەسفی ئەم گرژبوونە بکە بۆ خۆت. (١٠ چرکە) ئێستا گرژیەکە بەربدە و باسکەکانت هێوربکەوە. هەست بەو گەرمی و قورسیە بکە لە دەستەکانتدا، تێبینی بکە چەندە پێچەوانەی گرژیەکەیە. هۆشت لای دەستە هێورەکانت بێت (٢٠ چرکە).

٢. باڵەکانت بنوشتێنەوە بە گۆشەی ٩٠ و بە توندی بیاننوسێنە بەملاولای جەستەتەوە. لە هەمان کاتدا ماسولکەکانی باڵت گرژ بکە، تێبینی ئەو گرژێتیە بکە کە لە باڵ و شان و پشتتدا دروست دەبێت. ئەم گرژیە بێڵەوە (١٠ چرکە). پاشان قۆڵەکانت شل بکە و بەریان بدە شۆڕ ببنەوە. دووبارە تێبینی ئەو هەستە گەرم و خاوییەی ناو ماسولکەکانت بکە (٢٠ چرکە).

٣. ماسولکەی پێیەکانت گرژ بکە، لە پەنجەی پێیەکانتەوە دەست پێبکە هەستیان پێبکە تا دەگەیتە ئەژنۆکانت. تێبینی ئەو گرژیە بکە کە بە پێیەکان و قولە پێیەکاندا بڵاو دەبێتەوە (ئاگاداری ماسولکەی پوز بە و گرژی مەکە) ئەم گرژیە بۆ ماوەی ١٠ چرکە ڕابگرە. گرژیەکە بەربدە و هەست بە هێوری و ئاسودەیی لاقەکانت بکە (٢٠ چرکە).

٤. دواتر، بچۆرە لای ڕانەکانت و هەوڵبدە پەستان لە ئەژنۆکانت بکەیت و بەرزیان بکەیتەوە. تێبینی گرژبوونی ماسولکەکانی ڕانەکان و سمتەکانت بکە. وەسفی ئەو هەستە ناخۆشانە بکە بۆ خۆت لە مێشکی خۆتدا (١٠ چرکە گرژبونەکە ڕابگرە). گرژبوونەکە بەربدە و هەست بە هێوربوونەوەی ڕانەکانت بکە. تێبینی خاوبوونەوەی گرژبوونەکە بکە (٢٠ چرکە).

٥. دواتر سکت بکە بە ناودا. هەست بە گرژبوونی ماسولکەی سکت بکە (١٠ چرکە). ماسولکەی سکت بەربدە و تێبینی خاوبوونەوە و هێوربوونەوەی سکت بکە (٢٠ چرکە).

٦. ئێستا هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و ڕاییبگرە (١٠ چرکە). تێبینی فراوانبوونی سییەکانت بکە. بە هێواشی هەناسە بدەوە و هەست بە خاوبوونەوەی ماسولکەی سییەکانت بکە. تێبینی هێوربوونەوە و ئاسودەبوونی سییەکانت و هەناسەدانی ئاسایی بکە (٢٠ چرکە).

٧. ئێستا وای دابنێ پەتێك بە شانەکانتەوەیە و بەرەو لای گوێیەکانت بەرز دەکرێتەوە. هەست بە وردە وردە گرژبوونی شانەکانت بکە لەگەڵ بەشی سەرەوەی پشتت و ملت. ئەم گرژییە ڕابگرە (١٠ چرکە). پاشان گرژیەکە بەربدە و شانەکانت شل بکە. هەست بە جیاوازیی گرژکردن و خاوکردنەوەی ماسولکەکانی ئەم کۆمەڵەیە بکە (٢٠ چرکە).

٨. هەوڵبدە چەناگەت بدەیت لە سنگت. هەست بە گرژبوونی ماسولکەی پشت ملت بکە (١٠ چرکە). پاشان گرژیەکە بەربدە و هەست بە هێوریی و خاویی ماسولکەکە بکە (٢٠ چرکە).

٩. ددانەکانت گیر بکە لەیەک و تێبینی گرژبوونی شەویلگەت بکە (١٠ چرکە). پاشان بەریبدە، دەمت بە ئاسایی بکەوە و ماسولکەی دەموچاوت خاو بکەوە (٢٠ چرکە).

١٠. ناوچەوانت گرژبکە و برۆیەکانت گرژبکە بەرەو خوار و ناوەڕاست، هەست بە گرژبوونی ناوچەوانت بکە (١٠ چرکە). پاشان بەریبدە و هەست بە خاوبوونەوەی چرچە گرژبووەکانی ناوچەوانت بکە (٢٠ چرکە).

١١. ئێستا ئەگەری هەیە هەموو جەستەت هەست بە خاوبوونەوە و هێوری و قورسی بکات. هەرجارێك بە شێنەیی هەناسەت دایەوە، بە لەسەرخۆیی بڵێ (هێوربەوە)، بیهێنە پێش چاوت هەموو گرژی و ئاڵۆزیەکانی جەستەت بەو هەناسانەوە دێنە دەر (١٠ هەناسە بەم جۆرە بدەوە).

١٢. ئێستا ئاگات بێنە لای پێیەکانت و هەست بە گەرمی و قورسیی پێیەکانت بکە (٣٠ چرکە)، بیهێنە پێش چاوت ئەو هەستە گەرم و ئاسودەیە وردە وردە لە پێیەکانتەوە دەڕوات بەرەو لاقەکانت، لێرەدا ڕایان بگرە (٣٠ چرکە). پاشان بیانجوڵێنە بەرەو ڕانەکانت و هەست بە گەرمبوون و قورسبوونی زیاتر بکە (٣٠ چرکە). پاشان گەرمیەکە بەرەو سکت بجوڵێنە و ڕایبگرە لێرەدا (٣٠ چرکە). پاشان بەرەو پشتت بیجوڵێنە (٣٠ چرکە)، پاشان بیهێنە پێشەوە بەرەو سنگت (٣٠ چرکە). هەست بکە بەشی سەرەوەی جەستەت گەرم و خاو و قورس بووە (٤٥ چرکە)، پاشان ئەم هەستە بەرەو باڵەکانت بجوڵێنە (٣٠ چرکە)، پاشان شۆڕی بکەوە بەرەو دەستەکانت (٣٠ چرکە). بیرت لای باڵ و

دەستەکانت بێت و کە هەستت بە قورسبوون و گەرمبوونیان کرد، ئەم هەستە گەرمییە بەرەو شانەکانت بجوڵێنە (٣٠ چرکە) پاشان ملت (٣٠ چرکە). کۆتا شت ئەم هەستی گەرمییە بەرەو دەموچاو و سەرت بجوڵێنە و ڕایان بگرە (٣٠ چرکە)."

تۆمارەکە لێرەدا بوەستێنە. کاتێک خەریکی ئەم ڕێگەی هێوربوونەوەیەیت، بیر بکەوە لەوەی هەستەکانت چۆنە. هەوڵبدە بزانیت هەست بە چی دەکەیت کاتێک هێوریت. زۆر گرنگە لە یادت بێت هێوربوون هەستێکی چۆنە لە بەشە جیاوازەکانی جەستەتدا. ئەگەر یەکەمجار ئەم هەستەت نەبوو نائۆمێد مەبە و ئەگەری هەیە بە چەند بارە کردنەوەی ئەم ڕاهێنانە ئینجا هەست بە هێورییەکی باش بکەیت. بۆ بەدەستهێنانی باشترین دەرەنجام، بەلای کەمەوە ئەم ڕاهێنانە ڕۆژانە یەکجار بکە بۆ ماوەی دوو هەفتە.

کورتکردنەوەی ماوەی هێوربوونەوە

ئەگەر ئەو ڕاهێنانەی پێشووت بۆ ماوەی دوو هەفتە کرد، وە بینیت دەتوانیت هەستێکی باشی هێوربوون بەدەستبێنیت، ئەوا ئامادەی قۆناغی دواتریت. بەهەمان شێوە بۆ ئەم ڕاهێنانەش لە شوێنێکی بێدەنگدا یان دابنیشە یان پاڵبکەوە، گرنگ ئەوەیە بە ئاسودەیی و هێوری دابنیشیت. چاوەکانت دابخە و لەسەرخۆ هەناسە بدە. لەگەڵ هەناسەدانەوەدا، بە لەسەرخۆیی بڵێ (هێورببەوە) و بیهێنە پێش چاوت هەموو گرژیی و ئاڵۆزی و نائۆمێدیەکانی جەستەت لەگەڵ ئەو هەناسانەدا دەردەچنە دەرەوە.

لەم شێوازە کورتکراوەیەدا، گرژکردن و خاوکردنەوەی ماسولکەکان ناکەیت. تەنها هەنگاوەکانی خاڵی ١٢ ی ڕاهێنانی پێشوو دەکەیت، لە پێیەکانتەوە دەست پێدەکەیت، بیهێنە پێش چاوت ئەندامەکانی جەستەت وردە وردە گەرم و قورس و خاو دەبنەوە. هەوڵبدە بیرت بکەوێتەوە لەو ڕاهێنانانەی دوو هەفتەی ڕابردوودا کردووتن هەستت چۆن بووە لە ئەندامەکانی جەستەتدا، کاتێک هێور و خاو بوون. بۆ نمونە کاتێک بیر لە شانەکانت دەکەیتەوە، شلیان بکە و بیری هەستی هێوربوونەوەت بکەوێتەوە. بۆ هەر بەشێکی جەستەت لەم ڕاهێنانەدا کاتی تەواوی پێبدە تا هەست بە گەرمی و خاوی دەکەیت تیایاندا، پاشان ئەم هەستە بەرەو بەشی دواتر بجوڵێنە بەپێی ڕیزبەندیی ڕاهێنانەکە. بە هێواشیی هەموو جەستەت خاو بکەوە. لەیادت بێت هەناسەدانت لەسەرخۆ و ڕێکوپێک بێت، واتە نەگۆڕ بێت.

بە دووبارەکردنەوەی ئەم ڕاهێنانە، وردە وردە وات لێدێت دەتوانیت بیرت بکەوێتەوە هەستی هێوربوونەوە و خاو بوونەوە چۆنە، ئەم جۆرەش بۆ ماوەی دوو هەفتە بەلای کەمەوە ڕۆژی جارێک دووبارە بکەوە.

ئەنجامدانی ڕاهێنانی هێورکردنەوە کاتێک لەژێر فشاردایت

وەک وتمان، لە ڕێگەی زۆر دووبارەکردنەوەوە، دەتوانیت کام بەشی جەستەت بووێت هێور و خاوی بکەیتەوە. بۆ ئەوەی ئەم کارامەییە باشتر و بەهادارتر بێت، دەتوانیت لە هەلومەرج و دۆخی فشاراویدا خۆت هێور

و خاو بکەیتەوە. بۆ ئەم مەبەستە پێویستە چەند دۆخ و سیناریۆیەکی ناڕاست لە مێشکتدا دروست بکەیت.

سەرەتا پێویستە دوو سیناریۆ یان هەلومەرجی ناڕاست دروستبکەین کە وادەکەن تورە بیت و لە مێشکتدا وابزانە ئەو دۆخەت بەسەر هاتووە. بۆ ئامادەکردنی ئەم سیناریۆ تورەهێنانە، وابزانە تۆ دەرهێنەریت و کورتە فلیمێك دەنوسیت، هەر یەك لەم سیناریۆیانە با یەك لاپەڕە بن و بەوردی باسی ڕووداو و دۆخ و هەلومەرجەکان بکە کە وادەکەن تورە بیت، هەموو وردەکاریە گرنگەکان بنوسە وەکو بینین و دەنگ و بۆن و قسەی خەڵك و هەستەکانی خۆت. دەتوانیت یەکەم سیناریۆت دەربارەی ڕووداوێکی ڕاستەقینەی ژیانت بێت کە وایکردووە تورەبوونێکی مامناوەند تورە بیت. سیناریۆی دووهەم دەتوانیت لەسەر دۆخێکی ڕاستەقینەی ژیانت بێت کە بۆتە هۆی ئەوەی زۆر تورەت بکات.

کەسێك بەم شێوەیە ڕاهێنانی لەسەر دیمەنی فلیمە خەیاڵیەکەی مێشکی خۆی کرد، دیمەنی یەکەم:

ڕۆژێکی ئاساییە و شۆفێری دەکەم و بەرەو کار دەڕۆم. پێنج خولەك درەنگتر لە کاتی خۆی دەگەم و بەڕێوەبەرەکەم بانگی ژوورەکەیم دەکات. ژووری بەڕێوەبەرەکەم گەورەیە و ڕاخەرێکی ڕەساسی تێدا ڕاخراوە. دیوارەکان سپین و چەند وێنەیەکی بەلەم و دیمەنی ئاویی هەڵواسراوە. بەڕێوەبەرەکەم قاتە ڕەشەکەی لەبەردایە و دەمووچاوی داوە بەیەکدا. ئەم کەسە کە لە ساڵی پارەوە بووە بە بەڕێوەبەرم هیچ نێوانمان باش نەبووە، بەردەوام وا دیاربووە بەدووی هۆکارێکدا بگەڕێت بۆ ئەوەی کارەکانم لێ تێکبدات و سەرم لێ بشێوێنێت. بەهۆی کەمی بوجەی

کۆمپانیاکەمانەوە، ناچاربووم چەند کارمەندێکی چاک کە من بەرپرس بووم لێیان لەسەر کار لابدەم، هێشتا زۆر تورەم چونکە هەڵەی بەڕێوەبەر بوو بوجەکەمان کەمبویەوە. سەرباری ئەمانە هێشتا بۆڵەی ئەوە دەکات بە باشی کار ناکەین، ئەمەش نادادپەروەریەکی زەقە چونکە سەرچاوە و داهاتمان زۆر کەمکراوەتەوە.

خانمی بەڕێوەبەر وتی کە دابنیشم لەم سەری مێزە تەختەکەیەوە، مێزێکی گەورەی هەبوو. دەستپێکی قسەکانی بەوە بوو بەشەکەی من بە باشی کار ناکەن و ئەدای کاریان پاشەکشەی کردووە. منیش ڕاستەوخۆ هەستم بە گرژبوونی شانەکانم کرد و ناوسکم کەمێك پێچی پێداهات. زۆر هەوڵمدا توڕەبوونم بگرم بەڵام زۆریش حەزم دەکرد هاوار بکەم بەسەریدا و بڵێم دەمت دابخە. بەڕاستی زۆر ناڕەوایە بە ویستی خۆی بەڕێوەبەر بیەوێت توشی شکستم بکات. لەهەمان کاتیشدا بیرم لەوە دەکردەوە ئەم بەڕێوەبەرە و بەڕێوەبەرەکانی تریش لە پلانی ئەوەدابن ژمارەی کارمەندەکان کەمبکەنەوە و من دەربکەن لە کۆمپانیا. ئەی کە بێکار بووم چۆن خەرجیی ماڵ بکەم؟ منداڵەکانم چی بکەن؟ زۆر حەز دەکەم هاوار بکەم بەڵام نابێت، بۆخۆم دادەنیشم و خۆم دەخۆمەوە.

دیمەنی دووهەم دەکرێت زۆر سەخت بێت، هەوڵبدە پەیوەندی هەبێت بە دۆخێکی ڕاستەقینەوە کە ڕوویدابێت بەسەرتدا، ئازادیت لەوەی زێدەڕەوی بکەیت و بیکەیتە هەلومەرجێکی زۆر سەخت و تورەهێن. وەکو ئەم کەسە کە خۆی کێشەی هەبووە لە شۆفێریکردندا، بزانە چی نوسیوە:

شەوێك لە شەوەکانە و لەڕێگەم بەرەو ماڵەوە لە دوای کار، کەشوهەوا زۆر گەرمە. هێندە ئارەقم کردۆتەوە کراسەکەم پێمدا نوساوە، دەبینم لەو سەرەوە وا ترافیك خەریکە جەنجاڵ دەبێت و ئۆتۆمبیلەکان وردە وردە خاو دەبنەوە بەهۆی چاککردنی ڕێگەوبانەوە. وا دەمەوێت لەم جەنجاڵیە تێپەڕم، لە سوچی چاومەوە دەبینم ئۆتۆمبیلێکی تر دەیەوێت بە شێوازی نایاسایی و بەزۆر خۆی بخزێنێتە ڕیزەوە. هەست دەکەم هەموو ماسولکەکانم گرژ دەبن، لەپڕ دەبینم وا دەیەوێت بێتە بەردەمم، منیش خۆمم لێ گێل کردووە و بەردەوامم لە ڕۆشتن. دەستی کرد بە هۆڕن لێدان و هاتوهاوار. من هەر بەردەوامم لە پشت گوێ خستنی و لە مێشکمدا دەڵێم (ئەو کەسە خۆی خەتابارە، من خەتابار نیم!) کەچی لەپڕ تفێکی لە ئۆتۆمبیلەکەم کرد! دەشڵێت بووەستە بزانە چیت لێدەکەم! هەست دەکەم جەستەم هەمووی کەوتۆتە گرژێتی و توندێتی، منیش دەستم کرد بە هاوار کردن و لە مێشکمدا دەیهێنم و دەیبەم بووەستم بۆی یان نا.

کە تەواو بوویت لە نوسینی سیناریۆکانت، ڕەنگە باشتر بێت تۆماریان بکەیت بۆ ئەوەی کاتێك خەریکی ڕاهێنانی هێوربوونەوەکەیت، ئەم سیناریۆیە بە دەنگ بۆخۆت پێبکەیت. سەرەتا بچۆ شوێنێکی ئارام و ئەو ڕاهێنانەی دوو هەفتەی پێشوو خەریکی بوویت، دەست پێبکە. کە هەستت بە هێوربوونەوەی تەواوەتی کرد، تۆماری دەنگیی یەکەم سیناریۆ لێبدە، هەنگاو بە هەنگاو بەپێی سیناریۆکە، دیمەنەکان بێنە پێش چاوت، ئەگەر تۆمارت نەکردبوو خۆت دیمەنەکان بێنەوە پێش چاوت و وابزانە لەو دۆخەدایت، بەڵام وامەکە تەنها وەکو فلیمێك

تەماشـــای بکـــەیت، بـــەڵکو وابزانـــە لـــە دۆخەکـــەدایت. هەســـت بـــە دروســـتبوونی تـــوڕەیی و گرژبـــوونی جەســـتەت بکـــە. هەســـت بـــە ئاماژە جەســـتەییەکانی توڕەبـــوون بکـــە، وەك خێرابـــوونی لێـــدانی دڵ و هەناســـە ســـواری و گرژبـــوونی بەشـــە جیاوازەکـــانی جەســـتە و خێرابـــوونی بیرکردنەوە یان وەستانی بیرکردنەوە و هتد.

کـە تـەواوبوویت لـە دیمەنەکـە، دەبێـت توڕەبوویـت و گـرژێتی لـە جەسـتەتدا دروسـت بووبێـت، دووبـارە دەسـت بکـەوە بـە ڕاهێنـانی هێورکردنـەوەی جەسـتە، دانـە دانـە کۆمەڵـە ماسـولکەکان خـاو بکـەوە و هەسـت بـە گـەرم بـوون و قورسـبوونیان بکـە، ئـەم هەسـتە بـە تـەواوی جەستەتدا بڵاو بکەوە.

کە سەرکەوتووبویت لـە هێورکردنـەوەی گرژێتیەکەتـدا و هەستت بە حەوانەوە کرد، دووبارە دەست بکەوە بە هێنانەوە پێش چاوی دیمەنی یەکەم، وەکو یەکەمجار هەست بە گرژبـوون و توڕەبوون بکە، کە تەواو بوویت و توڕەبوونەکەت دروست بوو، دووبارە دەست بکەوە بە ڕاهێنانی هێوربوونەوەکە، ئـەم کـارە جارێکی تـر دووبـارە بکـەوە، واتـە سـێ جار بیرکردنـەوە لـە دیمەنـە توڕەهێنەکـە و سـێ جـار خـۆ هێورکردنـەوە، بـەم شێوەیە:

١. هێورکردنەوەی خۆت، دیمەنی توڕەهێن، دووبارە هێورکردنـەوەی خۆت.

٢. دیمەنی توڕەهێن، هێورکردنەوەی خۆت.

٣. دیمەنی توڕەهێن، هێورکردنەوەی خۆت.

جگە لە یەکەمجار، هەموو جارێک بە دیمەنی تووڕەهێن دەست پێبکە و بە هێورکردنەوەی خۆت کۆتایی بە ڕاهێنانەکە بێنە.

پاش چەند ڕۆژێک لەم ڕاهێنانە، وات لێدێت چیتر ناتوانیت خۆت تووڕە بکەیت بەهۆی دیمەنی یەکەمەوە، واتە دیمەنی یەکەم چیتر تووڕەت ناکات. کە گەشتیتە ئەم قۆناغە، کاتی ئەوەیە دەست بکەیت بە دیمەنی دووهەم. بە هەمان ڕیزبەندی ڕاهێنانەکەی پێشوو.

ئەم میتۆدە چەند سوودێکی هەیە، یەکەم بەهۆیەوە دەتوانیت کارامەیی و شارەزاییەکانی خۆ هێورکردنەوەت بەهێز بکەیت لە دۆخە سەختەکاندا. واتە دەتوانیت لەڕووی جەستەییەوە خۆت هێور بکەیتەوە ئەگەر دۆخ و هەلومەرجێکی تووڕەهێن ڕوویدا. دووهەم، بە دووبارە ڕووبەڕووبونەوەت لەگەڵ ئەو هەلومەرجەدا کە تووڕەت دەکات، وات لێدێت ڕادێیت لەگەڵیان. بە تێپەڕبوونی کات کاردانەوە جەستەییەکانت بەرامبەر ئەم هەلومەرجانە کەم دەبێتەوە و کەمتر ئەگەری کاردانەوەت دەبێت لە ئەگەری ڕوودانی دۆخێکی هاوشێوەدا لە ژیانی ڕاستەقینەدا.

بێگومان دەتوانیت چی هەلومەرج و سیناریۆیەکت ویست بۆخۆتی دروست بکەیت کە تووڕەت دەکەن. هەرکات دۆخێکی تووڕەهێنی نوێت بۆ دروست بوو، دیمەنێکی لێ دروست بکە و ئەم ڕاهێنانەی لەسەر بکە.

وتنی ڕستەی لۆژیکیی بۆ خۆ گونجاندن

ئامڕازێکی تر کە دەتوانیت بەکاری بێنیت لە ڕاهێنانی دیمەنە تووڕەهێنەکاندا بریتیە لە وتنەوەی ڕستەی خۆ گونجاندن. ئەم ڕستانە بەسوودن بۆ جەنگان لە دژی تووڕەبوونەکانت و جەختکردنەوە سەر

بیرۆکەی لۆژیکیتر و بنیادنەرتر. ئەم ڕستانە لە بەشەکانی سەرەتای ئەم کتێبەدا هەن. وەکو:

"ناخۆشە بەم شێوەیە مامەڵەم لەگەڵ بکرێت، بەڵام زۆر ناخۆش نیە."

"لەبەر ئەوەی هێشتا لەم شوێنە کار دەکەم، دەتوانم خۆم ئامادە بکەم و کار بکەم بۆ پلەبەرزکردنەوەیەکی تر"

"نادادپەروەری بەشێکە لەم ژیانە، دەتوانم مامەڵەی لەگەڵ بکەم، نەك کاردانەوەم هەبێت بۆی بە توڕەبوون"

"هەرچەندە ئەم بەڕێوەبەرە بەم شێوە خراپە مامەڵەم لەگەڵ دەکات، ئەگەری زۆرە بەڕێوەبەرەکەی ئەویش بە هەمان شێوە ئاوا مامەڵەی لەگەڵ بکات، ئەگەر ئەم ڕەخنانە بگرمە دڵ، تەنها خۆم زیانم بەردەکەوێت"

ئەو کەسەی پێشوو کە کێشەی توڕەبوونی هەبوو لە شۆفێریدا، ئەم ڕستەیەی بۆ خۆی دروستکردووە:

"هەرچەندە زۆر حەزدەکەم هەموو کەس لە کاتی شۆفێریدا بە ڕەوشت و بە جوانی شۆفێری بکەن، بەڵام شۆفێری پێچەوانەی ئەم دوو ڕەفتارە بەردەوام هەن"

"دەتوانم بەرگەری ڕەفتاری خراپی خەڵك بگرم، پێویست ناکات بە توڕەیی کاردانەوەم هەبێت. چونکە توڕەبوونەکەم ئەم دۆخە ناخۆشانە ناخۆشتر دەکات"

"هەرچەندە هەندێک کەس لە کاتی شۆفێریدا خراپ مامەڵە دەکەن، بەڵام لەوانەیە لە لایەنەکانی تردا کەسانی باش بن، ئەگەری هەیە تەنها بیانەوێت بە خێرایی بگەنە شوێنێکی پێویست"

پاش ئەوەی ڕستە لۆژیکیەکانی خۆتت دروستکرد، دەست بکەوە بە هێنانەوە پێشچاوی سیناریۆ تووڕەهێنەکانت، کە تووڕەییەکەت دروست بۆوە، ئەم ڕستانە بەخۆت بڵێ پێش ئەوەی دەست بکەیت بە ڕاهێنانی هێوربوونەوەکە.

بەکارهێنانی کارامەییەکانت لە هەلومەرجە ڕاستەقینە تووڕەهێنەکاندا

پاش ئەوەی ڕاهێنانی هێوربوونەوەکەت بە تەواوەتی دووبارە کردەوە و باڵادەست بوویت تیایدا، دەتوانیت لە دۆخەکانی ژیاندا بەکاریان بێنیت. بەڵام گرنگ ئەوەیە گرژبوونی جەستەت وەکو یەکەم ئاماژەی تووڕەبوونی خۆت ببینیت، واتە کاتی ئەوەیە ستراتیژیەتەکانی هێوربوونەوە بەکاربێنیت، نەک چاوەڕێ بکەیت تا تووڕەبوونەکەت دەگاتە ئەوپەڕی، چونکە ئەگەر بگاتە ئەوپەڕی، بەکارهێنانی ئەم ستراتیژیەتانە کەمێك قورس دەبێت یارمەتیدەرت بێت. ئەم ستراتیژیەتانە بە باشترین شێوە کار دەکەن کاتێك تووڕەییەکەت لە قۆناغەکانی سەرەتایدایە.

هەرکات بینیت بەرەو تووڕەبوون دەچیت، ڕستە هێورکارەکانت بەکاربێنە. دوای وتنی ڕستەکان، دەست بکە بە هەناسەدانی خاو و لەسەرخۆ. بە شێنەیی بڵێ (هێوربەوە) لەگەڵ هەموو هەناسەدانەوەیەکدا، وە بیهێنە پێشچاوت هەموو گرژی و ئاڵۆزیەکانی

جەستەت دەردەچێت، پاشان جەخت بکەوە سەر بەشێکی جەستەت و ئەو هەستە گەرم و قورسە یادی خۆت بێنەوە کە پێشتر ئەزموونت کردووە. لەگەڵ هەناسەدانتدا ئەو هەستی قورسی و گەرمیە بە جەستەتدا بڵاوبکەوە.

وەکو هەموو کارامەییەکانی ناو ئەم کتێبە، ئەگەر بەردەوام و زۆر ڕاهێنانیان لەسەر بکەیت، و لە ژیانتدا بەکاریان بێنیت، وای لێدێت بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ئەم ڕاهێنانانە دەکەونە کار، بێگومان وەکو هەموو ڕاهێنانێکی تر توشی نائۆمێدی و بەربەست دەبیتەوە، گرنگ ئەوەیە خۆت نەدەیت بەدەستەوە. هەرکات ڕاهاتیت لەسەر سیناریۆکانت و چیتر تورەیان نەکردیت، سیناریۆی نوێ بۆخۆت دروست بکە بۆ ئەوەی ڕاهێنانی لەسەر بکەیت و بزانیت چۆن خۆت هێور دەکەیتەوە تیایاندا.

دوازدەیەم

ڕێگەی زۆر زیاتر بۆ بیرکردنەوە لە تووڕە نەبوون

ئەم میتۆدەی باسمان کردووە لەم کتێبەدا لایەنی بەهێزی عاتیفی و ڕەفتارەکی تێدایە، تا ئێستا تەنها باسی ڕێکاریە هزریە سەرەکیەکانمان کردووە بۆ لێکۆڵینەوە و ڕیشەکێشکردنی بیرکردنەوە و هەستە تووڕەکان. هەرچەندە ئەم کارە ئاڵۆزە، چونکە شیکارکردن و جیاکردنەوەی تێدایە، بەڵام تەنها یەک لایەنی فەلسەفەی ڕێچکەی REBT ی تێدایە بەرامبەر تووڕەیی.

ئەگەر زۆر بە پێداگرانە و چڕوپڕانە و بەردەوامانە کار بکەیت لەسەر شیکارکردنی تووڕەییەکانت، ئەگەری هەیە پێویستت بە هیچ میتۆدێکی هزریی تر نەبێت بۆ لێک هەڵوەشاندنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت. بەڵام چارەسەرکارانی ئەم میتۆدە بە تێپەربوونی کات چەندان میتۆدی تریان دۆزیوەتەوە بۆ یارمەتیدانی کەسەکان لە لێکۆڵینەوە و کەمکردنەوەی بیرکردنەوە خۆلۆمەکارەکانیان. با باسی هەندێکیان بکەین بۆ دووبارە داڕشتنەوەی بۆچوونت بەرامبەر تووڕەیی.

ڕاهێنانی شیکارکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان

دەتوانیت ئەم تەکنیکە بەکاربێنیت بۆ ڕیشەکێشکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکانت بە شێوەیەکی سیستەماتیکی هێندە دووبارەی بکەیتەوە کە چیتر ئەو بیروباوەڕە هیچ کاریگەریت نەکاتە سەر و نەبێتە هۆی تووڕەبوونت. وەکو هەموو ڕاهێنانەکانی تری ئەم میتۆدە، دەتوانیت ئەم

ڕاهێنانە یان بە شێوەی ناوبەناو بکەیت، یان بەردەوام. بۆ نمونە چەند ڕۆژێکی یەک بەدوای یەک و ڕۆژانە چەند خولەکێك تا ماوەیەکی دیاریکراو. با دووبارە بچینەوە لای دوو هاوڕێکەت! پاش ئەو ڕووداوەی باسکرا، تۆ زۆر توڕەیت لێیان بەهۆی ئەوەی خەرجیەکی زۆرت کردووە و زۆریش ماندوو بوویت، ئەم ڕستەیە دێت بە مێشکتدا (بەڕاستی نەدەبوو هێندە خراپ و نادادپەروەرانە مامەڵەم لەگەڵ بکەن). ئەم تەکنیکەی باسمان کرد بەکاربێنە بۆ لێکۆڵینەوە لەم ڕستەیە و ئەم پرسیارانە لەخۆت بکە.

پرسیاری یەکەم: چی بیروباوەڕێك پێویستە شیبکەمەوە و ڕیشەکێش بکەم؟

وەڵام: نەدەبوو هێندە خراپ و نادادپەروەر بن لەگەڵم.

پرسیاری دووەم: دەتوانم لایەنێکی لۆژیکی بۆ ئەم بیروباوەڕە بدۆزمەوە؟

وەڵام: نەخێر ناتوانم

پرسیاری سێیەم: بەڵگەی نادروستیی ئەم بیروباوەڕە چیە؟

وەڵام :

١. لە ڕاستیدا هێندە خراپ نەبوون وەك بۆی دەچم، بەڵێ کارەکەیان هەڵە و نابەرپرسانەیە، بەڵام گۆشەنیگای جیاواز هەن بۆ ئەم بۆچوونە، لەبەر ئەوە ناتوانم ١٠٠٪ بیسەلمێنم کارەکەیان تەواو هەڵە و نابەرپرسانە بووە.

٢. گریمان بە پێی نەریت و ستانداردە کۆمەڵایەتیەکان توانیم بیسەلمێنم کارەکەیان هەڵە و نادادپەروەربووە لەگەڵم، بەڵام ئەوانیش مرۆڤن و هەڵە دەکەن.

٣. ئەگەر بە باشی و دادپەروەرانە مامەڵەیان لەگەڵ کردبام، ئەوە هەر لە سەرەتاوە وایان دەکرد و خراپ و نادادپەروەر نەدەبوون لەگەڵم

٤. لەوکاتەدا هەلومەرج و دۆخی ئەوان وایکردووە بەو شێوەیە ڕەفتار بکەن لەگەڵم. هەلومەرج و بارودۆخی ژیانی ئەوان وایکرد بەو شێوەیە ڕەفتار بکەن کە کردیان، با بڵێین دایکوباوکیان ڕێگریی کردووە لەوەی بەردەوام بن لە ڕێکەوتنەکە لەگەڵ من، کەواتە ئەوان یان دەبوو بەقسەی من بکەن، یان دایکوباوکیان، من چۆن بمتوانیایە وایان لێبکەم دایکوباوکیان پشت گوێ بخەن! نابێت وابکەم.

٥. ئەگەر من فەرمان بکەم بڵێم نابێت خراپ مامەڵەم لەگەڵ بکەن، ئەوا باوەڕم دەبێت بەم ڕستەیە (دەیانتوانی هەڵیبژێرن کە باش مامەڵەم لەگەڵ بکەن) بەڵام ئەمە پێچەوانەی ڕووداو و هەلومەرجەکەی خۆیان دەبێت کە ئەگەری هەیە بژاردەیان نەبووبێت بۆی.

٦. ئەگەر من فەرمان بکەم بڵێم دەبێت باش بن لەگەڵم ئەوا باوەڕم بەم ڕستەیە دەبێت (لەبەر ئەوەی من دەمەوێت بەو شێوەیە ڕەفتار بکەن کە خۆم دەمەوێت، ئەوا دەبێت ئەو کارە بکەن کە من دەمەوێت)، باشە ئەم ڕستەیە یەکدەگرێتەوە لەگەڵ هەلومەرج و دۆخەکەیاندا؟ نەخێر

٧. لەبەر ئەوەی من سەر ڕاست بووم لەگەڵیان، دەبوو ئەوانیش سەر ڕاست بن لەگەڵم! واتە دووبارە پشتگوێخستنی بارودۆخ و هەلومەرجی ژیانیان !

٨. وەکو کەسانی خراپ دەیانینم چونکه خراپ مامەڵیان لەگەڵ کردم. بەڵام تەنها بەم کارەم کە هەموو بوونی ئەوانم بە خراپ دانا تەنها لەبەر ئەوەی یەك کاریان لەگەڵ من هەڵە بووە، ئەوا خۆشم دەکەومە هەڵەی گشتاندنەوە، چۆن بتوانم بیسەلمێنم بە تەواوەتی کەسانی خراپن؟ ناتوانم!

٩. کاتێك من دەڵێم (دەبوایە هێندە نادادپەروەر نەبوونایە لەگەڵم) ئەوا خۆم دەکەومە هەڵەی (دەبێت و نابێت)ەوە. لەبری ئەمە باشترە بڵێم (باشترە دادپەروەر بن لەگەڵم، چونکە سوودی خۆیان و من و کۆمەڵگەشی تێدایە.)

١٠. هەرچەندە ناتوانم بەڵگەی بیروباوەڕەکەم بەردەست بخەم، بەڵام دەزانم ئەگەر بەردەوام ملکەچی ئەم بیروباوەڕە ببم، زۆر تووڕە دەبم و ئەگەری هەیە ئەم تووڕەییە چەندان مانگ و ساڵ بخایەنێت و زیانی گەورە لە خۆم بکەوێت. وا باشترە هەوڵی وازهێنان لەم بیرکردنەوەیە بێنم.

١١. ئەگەر بڵێم (دەبێت دادپەروەر بن لەگەڵم) ئەوا دەیسەلمێنم کە بەرگەی مامەڵەی خراپ ناگرم و ناتوانم ژیانێکی ئاسودە و خۆشبەخت بژیم ئەگەر هەڵەکەی خۆیان ڕاست نەکەنەوە. لێرەدا ڕاستیەکە ئەوەیە هەرچەندە هەرگیز حەزم بە ڕەفتارەکەیان نابێت، بەڵام دەتوانم بژیم و خۆشبەختیش ببم، تەنها کاتێك ئەگەر واز لەم تووڕەبوونە گەمژانەیە بێنم بەرامبەریان.

پرسیاری چوارەم: هیچ بەڵگەیەك هەیە کە بیسەلمێنێت ئەم دووکەسە زۆر خراپن چونکە ئەوەیان نەکردووە کە دەبوو بیکەن؟

وەڵام: نەخێر، هیچ بەڵگەیەک نیە بتوانم بەدەستی بخەم بۆ ئەم بابەتە، ئەگەری هەیە بتوانم بە کۆی دەنگ بۆچوونی چەند کەسێك وەربگرم کە ئەو دوو هاوڕێیەم کارێکی ناڕەوایان کردووە بەرامبەرم، بەمەش دەتوانم تەنها ئەوە بسەلمێنم کە ڕەفتارەکەیان خراپ و ناکاریی بووە. بەڵام ناتوانم بیسەلمێنم کە کەسانی خراپن تەنها بەهۆی ئەو ڕەفتارەیانەوە، بەم هۆیەوە بیروباوەڕەکەم تەنها بەشێکی دروستە، زۆرینەی لایەنەکانی بیروباوەڕەکەم زێدەڕەویە.

پرسیاری پێنجەم: چیتر ڕوودەدات ئەگەر ئەو دوو هاوڕێیە بەردەوامبن لە مامەڵەی خراپ و نادادپەروەرانە لەگەڵ من؟

وەڵامەکان:

١. کات و ماندووبوون و پارەکەم بە خۆڕایی دەڕوات کە بەکارم بردووە لە ڕێکخستنی شوقەکەدا.

٢. ئەگەری هەیە بە هەڵە لە خەڵکیی بگەیەنن کە هەڵە لە مندا بوە و ئەوان هەڵە نین. ئەمەش ناوبانگم لەکەدار دەکات.

٣. بەهۆی ئەم خاڵانەی سەرەوە، من تەنها زیاتر و زیاتر ئازار دەچێژم.

٤. بەتەنها ژیانم لە شوقەکەدا، یان بەشدارییپێکردنی لەگەڵ کەسێکی تردا، زۆر بێزارکار دەبێت بۆ من.

٥. ئەگەر پەیوەندیمان بمێنێت بەردەوام بە خراپی لەیەکدی دەڕوانین و چیتر ئەو متمانە و هاوڕێیەتیەی جاران لە نێوانماندا هەبوو، نامێنێت.

هەموو ئەمانەی سەرەوە ئەگەر ڕووبدەن ناخۆش و بێزارکارن، بەڵام بەهۆیانەوە جیهان دانارمێت بەسەریەکدا! هێشتا دەتوانم ژیانێکی خۆشبەختانە و ئاسودە بژیم.

پرسیاری شەشەم: دەتوانم چی شتێکی باش بەرهەمبێنم ئەگەر ئەو دوو کەسە بەردەوامبوون لە مامەڵەی هەڵە لەگەڵ مندا و نەتوانم ڕایان بگرم؟

وەڵامەکان:

١. دەتوانم فێری پێداگریی ببم لەڕێی ڕووبەڕووبونەوەیانەوە بۆ ئەوەی بوەستن لەو نادادپەروەری و ڕەفتارە هەڵانەیان کە هەیانە بەرامبەرم، ئەگەری چی سەرکەوتووش نەبم.

٢. دەتوانم بە خۆشبەختانە و ئاسودەیی بژیم بەتەنها یان لەگەڵ کەسێکی تردا بۆ بەشدارییپێکردنی شوقەکەم.

٣. ئەو کات و وزەیەی لە هێشتنەوەی هاوڕێیەتیدا لەگەڵ ئەو دووانەدا بەسەری دەبەم لە ئێستادا، دەتوانم لەگەڵ هاوڕێی تر و کەسانی تردا بەکاریبێنم یان بۆ خۆشبەختی خۆم بە شێوازی تر بەکارییبێنم.

٤. دەتوانم کارامەییەکانی گفتوگۆکردن و مشتومڕکردنم بەکاربێنم لەگەڵ ئەو دوو کەسەدا بۆ ئەوەی وایان لێبکەم شتەکان لە گۆشەنیگای جیاوازەوە ببینن و ڕەفتارە هەڵەکانیان بەرامبەرم بگۆڕن.

٥. دەتوانم ئەم دۆخە ناهەموارە بەکاربێنم بە قازانجی خۆم ئەویش بە تەحەداکردنی خۆم بۆ کارکردن لەسەر هەڵوێست و ڕەفتارەکانم و درککردن بەو ڕاستیەی خۆم هۆکاری گەورەی توڕەکردنی خۆمم کاتێك

بە هەڵە ڕەفتارم لەگەڵ دەکرێت، هەروەها گۆڕینی فەلسەفەی ژیان بینیم و خۆ ئامادەکردن بۆ کارکردنی بنیادنەرانە وەك لە تووڕەبوونی ڕوخێنەر و هەڵچوون، لە داهاتوودا.

هەموو ڕاهێنانەکانی شیکارکردن و ڕیشەکێشکردن کە باسکران بۆ تووڕەیی، دەکرێت بۆ هەستەکانی تری وەکو شڵەژان و خەمۆکی و بێهیوایی و بەزەیی بەخۆدا هاتنەوە و کەم بەرگەگرتنی دۆخە ناخۆشەکانیش بەکاربێت. وەکو بینیت، ئەم میتۆدە دەیەوێت تۆ بەردەوام و ڕێکوپێك بەکاری بێنیت و وا باشترە نوسین یان تۆماری دەنگی بەکاربێنیت بۆ دۆخە ناخۆش و تووڕەهێنەکانی ژیانت، یان هەر عاتیفەیەکی ناتەندروستی نەرێنی.

بەکارهێنانی خستنەبەرچاوی زیانەکانی ڕەفتارە خۆلۆمەکارەکان

ئەم تەکنیکە بنەماکانی (واتاسازیی گشتی) بەکاردێنێت کە لە بنەڕەتدا لەلایەن ئالفرێد کۆرزیبسکی دانراوە. ئەم کەسە دەڵێت بە گشتیی هەموو مرۆڤێك بە ئاسانی دەکەوێتە گشتاندنی زێدەڕەوەوە و واتای ناڕاست لە دۆخەکان دەردەهێنێت. بەمەش خۆیان لۆمە دەکەن و ناتەندروستانە ڕەفتار دەکەن بەهۆی دانانی دەرەنجامی ناڕاستەوە کە لەڕێی قسەی هەڵە و لاوازەوە بەرامبەر خۆیان دەیکەن.

با وای دابنێین زۆر تووڕە دەبیت کاتێك ناوی کەسێك دەبیستیت کە"تووڕەی کردوویت" لە ڕابردوودا بەهۆی وتەیەکەوە یان ڕەفتارێکەوە، گریمان دەتەوێت ئەم هەستی تووڕەیی و پەست بوونە کەمبکەیتەوە.

ئەگەر بە خۆت بڵێیت (تورە مەبە، تورە مەبە) ئەوا هیچ کار ناکات و کاریگەری نابێت لەسەر تورەییەکەت، تەنانەت ئەگەری هەیە زیاتر خۆت تورە بکەیت.

کێشەکەت لێرەدا وەکو پێشتریش باسکرا، بریتیە لە تێکەڵکردنی بیرکردنەوەکەت بەرامبەر کەسەکە لەگەڵ بیرکردنەوەکەت بەرامبەر ڕەفتارەکەی بە شێوەیەکی نارێکوپێك و زێدە گشتاندن. لێرەدا ئەگەر پرسیارت لێبکرێت دەربارەی ئەو کەسە، ڕاستەوخۆ دەڵێیت (کەسێکی زۆر هیچە، ڕەفتار خراپ و ناڕەوا و نادادپەروەرە، هیچی لەباردا نیە و زۆر پێی پەست دەبم).

ئەم بۆچون و وەسفە تێکەڵکردنی کەسەکەیە لەگەڵ ڕەفتارەکەیدا بە شێوەیەکی زێدە گشتاندن و زیاتر پەست و تورەت دەکات بەرامبەری. کەواتە هەرکات بەم شێوەیە وەسفی کەسێکت کرد، ئاستەمە بتوانیت تورەییەکەت بەرامبەریان کەمبکەیتەوە و بتوانیت لە گۆشەنیگایەکی ترەوە بڕوانیتە (ڕەفتار)ی کەسەکە نەك (خود)ی کەسەکە.

بۆ نمونە، کاتێك بیر لە لایەنێکی دیاریکراوی کەسێك یان هاوڕێیەکت دەکەیتەوە و بەدڵت نیە، بۆ نمونە ڕەفتارێکی هەڵەی، کە کردوویەتی بەرامبەرت، پاشان لیستێك لەسەر ئەو ڕەفتارە دروست بکە و وەسفی نەرێنی ڕەفتارەکە بنوسە لە گۆشە نیگای خۆتەوە (خراپ، هەڵە، نادادپەروەر، بەد، گێلانە، گەمژانە) پاشان لەسەر هەمان پەڕە لایەنە باشەکانی کەسەکە بنوسە، وەك (زۆرینەی کاتەکان باشە، تەنها ئەو جارە نەبوبێت، لە گۆشە نیگای منەوە خراپە، لە بەرژەوەندی خۆی کار دەکات وەك من، ڕاشکاوە، پێداگرە، زۆرجار زۆر نەرمونیان و ڕەچاوی

چواردەوری دەکات، بە گشتی خەمی خەڵکیتی) پاشان هەندێک لایەنی تر بنوسە کە بێلایەنن، وەك (خواستی لەزۆر شتدا هەیە، حەزی لە وەرزشە، حەزی بە ئاواز و مۆسیقایە).

کاتێك زۆر لە خۆت دەکەیت بۆئەوەی (هەموو) لایەنەکانی ئەو کەسە بنوسیت، زیاتر گشتگیر دەبیت و کەمتر تاك لایەنە بیر دەکەیتەوە. دەبینیت ئەو وەسفە خراپانەی نوسیبوتن لەنێو ئەو هەموو وەسفەی تردا ون دەبن و چیتر گرنگ و تووڕەهێن نابن بەلاتەوە.

ئەگەر ئەم تەکنیکە بەکاربێنیت، بە تایبەتی کاتێك تووڕەییەکی زۆرت هەیە بەرامبەر کەسێك، دەبینیت مێشکت زیاتر دەکرێتەوە بەرامبەری و تێڕوانین و بۆچوونێکی ڕاستترت دەبێت بۆی. ئەوەش بزانە ئەم تەکنیکە یەکسەر و بە یەکجار واناکات تووڕەییەکانت نەمێنێت بەرامبەر کەسەکان، بەڵام بە دووبارەکردنەوەیان، خووی ئەوەت بۆ دروست دەبێت بە گۆشەنیگایەکی فراوانتر بڕوانیتە کەسەکان و وردە وردە تووڕەییەکانت کەمدەبنەوە.

بەکارهێنانی بیرکردنەوەی دژ بە واقیع

میتۆدێکی تر کە دەتوانیت لە لایەنی هزری و ڕەفتارەکیشەوە بەکاریبێنیت، ئەوەیە کە (ڤیکتۆر فرانكڵ) پێی دەڵێت بیرکردنەوەی دژ بە واقیع. چەندان چارەسەرکاری تری دەروونی بە ڕێگەی جیاواز بەکاریدێنن و ناوی جیاوازیان هەیە بۆی. ئێمەش زۆرجار پێی دەڵێین (بچووککردنەوەی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان). واتە دەتوانیت هەر بیرکردنەوە و بیرۆکە و بیروباوەڕێکت بوویت یان زۆر بچوکی بکەیتەوە

یان زۆر گەورەی بکەیت بە زێدەڕەوی لە مێشکی خۆتدا. بۆ نمونە ئەگەر بتەوێت کەسێك شتێکت بۆ بکات، وە خۆت توڕە بکەیت ئەگەر بۆی نەکردیت دەتوانیت لە مێشکی خۆتدا بڵێیت (من کۆنترۆڵی تەواوەتیم هەیە بەسەر ئەم کەسەدا، چیم بوێت دەبێت بۆم بکات، تەنانەت ئەگەر داوای لێبکەم بەناو ئاگردا بڕوات یان خۆی لە قوڕ بنێت! تەنها لەبەر ئەوەی من داوام لێکردووە! خۆ ئەگەر بەقسەم نەکات ڕاستەوخۆ لەناوی دەبەم)!

کاتێك بیرۆکەی هەبوونی کۆنترۆڵ بەسەر کەسێکی تردا دەگەیەنیتە ئاستێکی گاڵتەجاڕی، دەبینیت هیچ کۆنترۆڵێکت بەسەریدا نیە و دەتوانێت هیچ بەقسەت نەکات. سروشتی مرۆڤ وایە بەدەستی من و تۆ نیە. دوای ئەمە واز لەو بیرۆکەیە دێنیت کە هەر چییەکت ویست دەبێت یەکسەر بۆت بکرێت.

هەروەها دەتوانیت میتۆدی بیرکردنەوەی دژ بە واقیع بە شێوەی ڕەفتارەکیش بەکاربێنیت، بۆ نمونە ئەگەر نادادپەروەریت بەرامبەر کرا و بینیت زۆر توڕەیت، لەبری ئەوەی پلان دابنێیت بۆ سزادان و تۆڵە سەندنەوە لێیان، دەتوانیت زۆر لە خۆت بکەیت و دژ بە بیرکردنەوەکەت ڕەفتار بکەیت و ڕەفتاری خۆشت بەرامبەریان باش بێت. بۆ نمونە ئەگەر کەسێك هەڵەیەکی بەرامبەر کردیت، تۆ هاوڕێیەتیت مەپچڕێنە و بانگهێشتیان بکە بۆ ئەو شتانەی هاوڕان لەسەری، یارمەتییان بدە و نەرمونیان بە لەگەڵیان. بەم ڕێگەیە تۆ یەکەم: هەستی توڕەبوونەکەت کەمدەبێتەوە، دووهەم: دەبیتە نمونەیەکی باش لە چۆنیەتی مامەڵە کردن لەگەڵ هاوڕێدا، سێهەم: هاندەریان دەبیت لەوەی بەهەڵەکەیاندا

بچنەوە و هەست بەوە بکەن ناڕەواییان کردووە بەرامبەرت. چوارەم: ئەگەری هەیە ببێتە هاندەریان بۆ ئەوەی ڕەفتاریان باش بکەن لەگەڵ خەڵکی و لەگەڵ تۆشدا و تەنانەت قەرەبووی هەڵەکانت بکەنەوە.

ئێمە دەزانین ئەم میتۆدە دەبێت بە وریایی و دانایییەوە بەکاربێت و بۆ ئەو هەڵانە بن کە ساکارن نەك هەڵخەڵەتاندن و خراپ بەکارهێنان.

میتۆدی بیرکردنەوەی دژ بە واقیع دەشبێتە هۆی کەمکردنەوەی کەلەرەقی. ئەگەر خەڵکیی هەڵەیەکیان بەرامبەرت کرد و زانیشت کێشەیەکی عاتیفییان هەیە، دەتوانیت هێشتا تووڕەبیت لێیان بۆ ئەوەی خۆت (بەهێز) نیشان بدەیت، بەڵام لە ڕاستیدا خۆت بە لاواز پیشان دەدەیت. بۆ نمونە ئەمە زۆرجار لە نێوان منداڵ و دایکوباوکیدا ڕوودەدات، ئەوان ئامۆژگاریت دەکەن بۆ باشەی خۆت، کاتێك داوات لێدەکەن لە کاتی خۆیدا بەئاگا بییت بۆ چون بۆ قوتابخانە، بەڵام تۆ کەلەرەقی دەکەیت و بە تەمبەڵی لەخەو هەڵدەستیت، دەبینیت بەم تەمبەڵی و کەلەرەقیەت زیاتر زیان لەخۆت دەدەیت توشی کێشە دەبیت لە قوتابخانە و نمرەکانت دادەبەزن و بەمەش دەبێتە خوو لەلات و لە دواناوەندی نمرەیەکی هێندە بەرز ناهێنیت تا بتوانیت بە ویست و بژاردەی خۆت کۆلیژێك هەلبژێریت.

خۆ ئەگەریش بڵێیت (هەڵناسم لە خەو! بە ویستی دایکوباوکم نیە! ویستی خۆم دەبەمە سەر و پێداگری دەکەم) ئەمە کارێکی نەزانانە بووە لە منداڵیدا، خۆ ئەگەر لە گەورەییدا وابیت، ئەوا گەمژەییە. چونکە دایکوباوکت تەنها باشەی تۆیان دەوێت، ئەگەر تۆ پەیڕەوکردنی

یاساکانی دایکوباوکت بە لاوازیی ببینیت، کەوتویتە هەڵەیەکی گەمژانەوە.

بەهەمان شێوە لەگەڵ تووڕەییدا، ئەگەر بەرامبەر هەڵەی کەسێک خۆت تووڕە بکەیت و هەڵبچیت، ئەگەری هەیە وا لەو کەسانە بکەیت زیاتر هەڵەت بەرامبەر بکەن، چونکە وای دەبینیت ئەگەر وا نەکەیت ئەوا لاوازیت و شکۆت لەدەست دەدەیت، هەرچەندە لەوانەیە هەست بکەیت ئەم تووڕەبوونەت نالۆژیکیشە. خۆ ئەگەر واز لە تووڕەییەکەت بێنیت، دەبیتە کەسێکی بەهێز و ئەو دەرەنجامانەت وەدەست دەکەوێت کە خۆت دەتەوێن.

چارەسەرکارێکی تری دەروونی ئەم میتۆدە بەجۆرێکی تر بەکار دەهێنێت و منیش لەگەڵ خوازیارەکانمدا بەکارم هێناوە. بریتیە لە سنوردارکردنی هەلومەرجەکانت کە دەزانیت تیایاندا هەڵدەچیت و تووڕە دەبیت. یەکێک لە خوازیارەکانم زۆر پەست و تووڕە دەبوو ئەگەر کەسێک لەسەر جادە بە ئاڕاستەی ئەم تفی بکردایە سەر جادەکە، وای هەست دەکرد تفەکە لەم کراوە و بەری کەوتووە. من پێم وت هەر کات توانیت بیسەلمێنیت کە ئەو کارە بە مەبەست ئاڕاستەی تۆ کراوە، دەتوانیت تووڕە بیت. بەڵام بە دڵنیاییەوە نەیتوانی بیسەلمێنێت، وردە وردە تووڕەبوونەکەی کەم بوویەوە و ئەم کارەی پشتگوێ خست.

ئەگەر تۆش بەرامبەر هەندێک ڕووداو بەم شێوەیە تووڕە دەبیت، هەلومەرجەکان بۆخۆت سنوردار بکە و بە تەواوەتی دڵنیاببەوە لەوەی کارەکە لە دژی تۆ کراوە یان زیانت بەرکەوتووە پێش ئەوەی خۆت تووڕە بکەیت. ئەم میتۆدی بیرکردنەوەی دژ بە واقیعە وادەکات بوەستیت لە

وتنی (دەبێت خۆم تووڕە بکەم بەرامبەر فڵانە ڕووداو). چونکە دەبینیت بژاردەی تـرت هـەن و تـەنها دۆخێکـی ڕەش و سـپی نیـە، واتـە یـان تووڕەبوون یان تووڕە نەبوون، بەڵکو بژاردەی ترت هەن بەڵام نایانبینیت.

بەکارهێنانی سوعبەت

سوعبەت بـە شـێوەیەکی بەرچاو دەبێتـە هـۆی داپچڕاندنی هەسـتی کەڵەکەبوونی تـووڕەیی و وازهێنـان لـەوەی بـە شـێوەیەکی جـددی و (لـە دڵگرتن) بڕوانیتـە ڕووداوە ناخۆشـەکان و خـۆ تـووڕەکردن. وەك لێکۆڵـەری بـەناوبانگ (جێـری دێفنباچـەر) دەڵێـت، گاڵتـەکردن بـە شـپرزەبوون و هەڵچـوونی خـۆت وادەکـات دووبـارە بـە بیروبـاوەڕە نالۆژیکیـە تووڕەهێنەکانتدا بچیتەوە و چیتر تووڕەت نەکەن.

من لێکۆڵینەوەیەکم هەیە بەناوی (Fun as Psychotherapy – گاڵتە و سوعبەت وەکو چارەسەری دەروونی) کە لـەکاتی کۆنگرەیەکدا لـە واشنتنی پایتەخت بەناوبانگ بوو، چونکە وەکو گاڵتـە دوو گۆرانیم تێدا ووت.

لێکۆڵینەوەکەم بەشێکی دەڵێت: ئەگەر تەنگەژەی مرۆڤەکان بە گشتی بەهۆی زێدە جدیبوونـەوە بێـت، ئـەوا چی باشتر هەیە لـەوەی گاڵتـە بە هەندێك لەو زێدە جدییبوونە بکرێت بۆ ئەوەی لە ئاستی توندێتییەکەیان کەمبکرێتەوە؟

تـۆش دەتوانیـت بـەخۆت پێبکـەنیت هـەرکات زانیت بـەرەو تـووڕەیی دەچیت، گاڵتـە بـەو زێـدە گشـتاندن و بیروباوەڕە نالۆژیکیە بکە کە بۆتـە هـۆی تووڕەکردنـت، کاتێـك دەبینیـت چاوەڕوانی ئـەوە دەکـەیت دەبێـت

خەڵکی باش بن بەردەوام، بەخۆت بڵێ (بەڵێ ئەی ئەوەنیە منیش بەردەوام ڕەفتارم باش و چاکە!) یان کاتێک چاوەڕوانی ئەوە دەکەیت کەسێك بەقسەت بکات، بەخۆت بڵێ (بەڵێ بەڵێ من گەورەی ئەم جیهانەم دەبێت هەمووان ئەوە بکەن من لێیانم دەوێت! دەستبەجێ)!

بەردەوامبە لە گاڵتەکردن، بەڵام گاڵتەکردن بە بیروباوەڕ و بیرکردنەوە نالۆژیکیەکانت، نەك بەرامبەر خودی خۆت!

کەمکردنەوەی تورەیی لە پەیوەندیە نزیکەکاندا

بەهۆی ئەوەی چەندان ساڵ کاری ڕاوێژکاریی خێزانی و هاوسەرگیریمان کردووە، چەندان کەس داوایان لێکردووین چۆن بتوانن تورەییەکەیان کۆنترۆڵ بکەن بەرامبەر هاوسەر و هاوژینەکانیان. ڕاوێژکاری هاوسەرگیری، دکتۆر دەیڤد مەیس دەڵێت کە تورەبوونی بەرهەستە (دەربڕدراو) و تورەبوونی دەرهەستە (شاردراوە) ڕۆڵی زۆر گەورەیان هەیە لە پچڕاندنی پەیوەندیە سۆزداریەکاندا وەك لە هەر هۆکارێکی تر. ئەگەر خەریبوو بکەویتە دەمەقاڵە و دەمەبۆڵەوە لەگەڵ هاوسەرەکەتدا، میتۆدی REBT بەکاربێنە بۆ هەڵوەشاندن و لەناوبردنی تورەییەکەت وەك لەوەی دەریببڕیت یان بیشاریتەوە.

دکتۆر دەیڤد سێ میتۆدی سەرەکی بۆ ئەم کارە دەستنیشان دەکات:

١. دانپێدانانت هەبێت بۆتورەییەکەت: بە هاوسەرەکەت بڵێ کە تورەیت بەرامبەری، هەر وەك چۆن بە ئاسانی دەڵێیت هیلاکیت، یان بێزاریت.

٢. دانپێدانانت هەبێت بۆ ئەوەی کە توڕەییەکەت ناتەندروستە. هەرچەندە لەلایەن هاوسەرەکەتەوە ناڕەواییت بەرامبەر کرابێت، ئەو ڕاستیە درك پێبکە کە خۆت هۆکاری توڕەکردنی خۆتیت، وە خۆت زیان دەدەیت لە پەیوەندیەکەت.

٣. داوای یارمەتی لە هاوسەرەکەت بکە: پێی بڵێ کێشەت هەیە لە مامەڵەکردن لەگەڵ توڕەییەکەتدا، بزانە هیچ پلان و پێشنیارێکی هەیە بۆت بۆئەوەی توڕەییەکەت نەمێنێت و پەیوەندیەکەتان باشتر ببێت.

منیش ئەم میتۆدانەی خۆم دەخەمە پاڵ میتۆدەکانی دکتۆر دەیڤد:

٤. دانپێدانانت هەبێت بۆ توڕەییەکەت سەرەتا بۆ خۆت، تەنها بە هاوسەرەکەت مەڵێ توڕەیت، بەڵکو ڕاستگۆیانە لەگەڵ خۆت قسە بکە و بڵێ (بەڕاستی توڕەم بەرامبەر هاوسەرەکەم، توڕەنیم بەرامبەر ڕەفتارێکی، بەڵکو بەرامبەر خودی خۆی توڕەم) ئەگەر شتێکی لەم جۆرە نەکەیت و هەست بە توڕەبوونەکەت نەکەیت، وە بە هاوسەرەکەت وت توڕەیت پێش ئەوەی بە خۆت بڵێیت، ئەوا تەنها لێوەکانت جوڵاندووە و هیچی تر!

ئەگەر دانپێدانانت هەبوو بۆ توڕەییەکەت بۆ خۆت، دەست دەکەیت بە هەڵوەشاندن و نەهێشتنی توڕەییەکەت، پاش ئەمە دەتوانیت بە هاوسەرەکەشت نەڵێیت هەست بە توڕەیی دەکەیت، ئەویش پشت بەستن بە بەهێزیی کەسایەتیی هاوسەرەکەت لەگەڵ ڕەچاوکردنی هەندێك بارودۆخی تایبەتیدا.

٥. بەرپرسیارێتی تەواوەتی توڕەبوونت بگرە ئەستۆ. هەرگیز نەکەیت دوو دڵ بیت لە دانپێدانانت بەوەی خۆت هۆکاری دروستبوونی

تورەییەکەت بوویت، خۆت خۆتت تورەکردووە. شتێکی لەم جۆرە بە خۆت بڵێ (بەڵێ ڕاستە هاوژینەکەم کارێکی هەڵەی کرد و ناڕەواییەکی کرد بەرامبەرم، بەڵام خۆ دونیا کۆتایی نەهاتووە بەو کارە! ئەو کارە وایکرد پەست و تورەبم، کە کاردانەوەیەکی تەندروستی نەرێنییە، چونکە بەڕاستی دەمەوێت جۆرێکی تر ڕەفتاری لەگەڵ کردمایە و داوای لێبووردن بکات و هەست بە پەشیمانی بکات، بەڵام وای نەکرد، بەهۆی ئەمانەوە من بە شێوەیەکی ناتەندروست خۆمم تورە کرد، بەڵام بژاردەم هەیە و دەشتوانم تورە نەبم و ئەم کاردانەوە نەرێنییە ناتەندروستە بکەمە کاردانەوەیەکی نەرێنی تەندروستی بێزاربوون). ئەگەر تۆ بە تەواوەتی بەرپرسیارێتی تورەبوونی خۆتت گرتە ئەستۆ، وردە وردە وات لێدێت تورەبوونت نامێنێت چونکە هەست بەو بەرپرسیارێتیە قورسە دەکەیت لەسەر شانت.

٦. خۆتت پێ قەبوڵ بێت، بە هەموو کەموکوری و تورەییەکانیشتەوە. خۆت بە کەم مەبینە و لۆمەی خۆت مەکە، چونکە ئەم کارانە وادەکەن وزە ڕاستەقینەکەی ناخت بێ بەها بێتە پێشچاو و هەوڵی گۆڕانکاری نەدەیت بەرامبەر تورەبوونەکانت.

سەرەتا خۆتت لا پەسەند و قەبوڵ بێت، پاشان خۆتت لا پەسەند بێت بە تورەبونەکەشتەوە. ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە وەك هەندێك لە نوسراوە دەروونزانیەکان بانگەشەی بۆ دەکەن و دەڵێن ئەمە واتە بینینی تورەیی وەکو هەستێکی باش و بنیادنەر. بەڵکو ئەمە واتە بینینی تورەیی وەکو هەستێکی ئاسایی مرۆڤبوون، بەشێك لەو هەڵانەی مرۆڤ تێی دەکەوێت.

٧. چیتر خۆت شڵەژاو و خەمبار مەکە، لۆمەی خۆت مەکە، چونکە وەك باسمان کرد ئەمانە و بەزەیی بەخۆدا هاتنەوە وادەکەن زیاتر تورە بیت.

٨. وەکو باسمان کرد، بەدووی بیروباوەڕ و فەلسەفەی پشت تورەییەکەتدا بگەڕێ، کە زۆربەی خۆی لە گریمانەی (دەبێت، نابێت) دا دەبینێتەوە، ئەگەر ئەمانە بدۆزیتەوە پاش ئەوەی دانپێدانانت هەبوو بۆ تورەییەکەت، ئەوا ئاسان چارەسەری دەکرێت. لە تورەبوون بەرامبەر هاوسەرەکەتدا دەبینیت سەرچاوەی زۆرینەی تورەییەکانت (دەبێت و نابێت)ە، واتە (دەبێت باش ڕەفتارم لەگەڵ بکەیت، نابێت هەڵە بکەیت(

٩. خواستەکانت بەرامبەر هاوسەرەکەت و (دەبێت و نابێت)ەکان جیا بکەوە لە یەك، خواستەکانت دەکرێت بە شێنەیی بە هاوسەرەکەتی بڵێیت و ئامادەی ڕەت کردنەوەش بیت، بەڵام دەبێت و نابێت تورەت دەکات و ئەگەری هەیە وەکو ڕووداوەکانی سەرەتای ئەم کتێبە، ببێتە هۆی لەناوبردنی پەیوەندی و ژیانت.

١٠.) دەبێت و نابێت)ەکانت شی بکەوە و مشتومڕیان لەسەر بکە، بەڵام بە چالاکانە و پێداگریانە و بەهێزانە مشتومڕیان لەسەر بکە و لێیان بکۆڵەوە لە ڕووی فەلسەفیەوە لێیان بڕوانە بزانە بۆ ئەو دەبێت و نابێتانەت هەن، وریابە تورەبوونەکانت خەفە مەکە، خۆتیان لێ لامەدە و مەیان شارەوە. بەڵکو ڕیشە کێشیان بکە و لەناویان ببە. بیانکە هەستی عاتیفیی نەرێنیی تەندروست، وەك لەوەی تورەیی و هەڵچوونێکی کاولکار بن.

١١. ئەو تەکنیکانەی لەم کتێبەدا فێری بوویت بە شێوەیەکی ڕێکوپێک بەکار بێنە، بیرکردنەوە و ڕەفتارە تووڕە و سزابەخشەکانت بە ویستی خۆت بگۆڕە بە کار و کردار و گوفتاری خۆشەویستانە و سۆزدارانە بەرامبەر هاوسەرەکەت. دەتوانیت تەکنیکی وێناکردنی عاتیفەیی لۆژیکی بەکاربێنیت بۆ گەشتن بە تووڕەبوونی تەواوەتی بەرامبەر هاوسەرەکەت پاشان زۆر لەخۆ کردن بۆ گۆڕینی ئەو هەستی تووڕەییە بە هەستی بێزاربوونی تەندروست.

سیازدەیەم

ڕێگەی زیاتر بۆ کەمکردنەوەی تووڕەبوون

ئایا دەتوانیت بە تەواوەتی بە لۆژیکی بیربکەیتەوە بەرامبەر تووڕەییەکانت و کەمیان بکەیتەوە؟ ئەگەری کەمە. چونکە وەکو باسمان کرد مرۆڤ بە سروشتی لەکاتی مەترسی و تەنگەژەکاندا تووڕە دەبێت چونکە زۆرجار ڕزگاربوون و ژیانت بەندە لەسەر تووڕەبوون! ڕقبوون و تووڕەبوونت لە خەڵکی بەهۆی ڕەفتارەکانیانەوە سەرتاپای ناخت دەگرێتەوە و وەکو ژەهر پیایدا بڵاو دەبێتەوە، بەڵام زۆرجار ئەمە بەسودە بۆ پاراستنت و هاندانت بۆ گۆڕانکاری، ئایا بەردەوام دەبێت خۆمان بدەینە دەست هەستەکانی تووڕەییمان؟ نەخێر.

وەکو فەیلەسوفە یۆنانیە کۆنەکان وتویانە (زانین، دەسەڵاتە) کەواتە تا زیاتر تێبگەیت لە سەرچاوە ئەندامی و کۆمەڵایەتی و هزریەکانی هەستکردن و کارە تووڕەییەکانت، زیاتر دەتوانیت کەمیان بکەیتەوە وچارەسەری نێوەندگیری بەدەست بێنیت.

هەرچەندە نائومێدی ڕاستەوخۆ نابێتە هۆی تووڕەبوون، بەڵام بە دڵنیاییەوە لایەنێکی بەشدارە لە دروستکردنی تووڕەییدا. لەبەر ئەمە چۆن مامەڵە لەگەڵ تووڕەییدا دەکەیت بۆ چارەسەر کە لەم کتێبەدا باسمان کردووە، بە هەمان شێوە هەنگاوەکان جێبەجێ بکە بۆ چارەسەرکردنی پشت ساردی و نائومێدی.

تۆ دەتوانیت ئەو کارەی بەدڵت نیە و بێزارت دەکات و وەڕست دەکات واز لێبێنیت، دەتوانیت واز لەو هاوڕێیانە بێنیت کە پەستت دەکەن،

دەتوانیــت ڕێگــە نــەدەیت بــە هاوســەر و منداڵــەکانت بتقۆزنــەوە و ئیستیغلالت بکەن، خۆ دەشتوانیت لەم دۆخانەدا بمێنیتەوە، بەڵام بە توڕەییەوە نا، بەڵکو بۆ ئەوەی کار بکەیت لەسەر کەمی بەرگەگرتنت و ئەم توانایەت بەرز بکەیتەوە.

زیادکردنی توانای کەم بەرگەگرتن

تــوڕەیی و توندوتیــژی بــە دەگمــەن بــەهۆی نائۆمێدییــەوە دروست دەبێت، بەڵام زۆرجار بەهۆی کەمبەرگەگرتنی نائۆمێدی دروست دەبێت. کاتێــک تــوڕە دەبیــت، پێــداگری دەکــەیت لــەوەی ئــەو شــتەی تــوڕە و نائۆمێدی کردوویت نابێت بمێنێت، چونکە بەرگەی ناگریت، ئەوانەشی وات لێبکەن شایستەی ژیان نین!

دەتوانیت چارەسەری ئەم نەخۆشیەت بدۆزیتەوە بەوەی خۆت فێری بەرگەگرتن بکەیت، وەکو ئێریك فرۆم دەڵێت:

سەرەتا دەبێـت ڕاستییەکی بنـەڕەتیی ژیـان پەسـەند بکـەین، ئەویش ئەوەیە هیچ شتێکی گرنگ و بەهادار لەم ژیانـەدا بـەبێ پشت ساردی و نائومێدی نەهاتۆتە دی. ئەو قسەیەی دەڵێت دەتوانیت بەبێ ماندووبوون و هەوڵدان فێربیت، تەنها لە ڕێکلام و بانگەشـەدا ڕاستە، هیچ بەهایەکی نیە لە ژیانی ڕاستەقینەدا. چونکە هیچ کارامەییـەکی ژیانکردن و گەورە بـەبێ نائومێـدبوون و بـێ هیـوایی نایەتـە دەسـت. بـەبێ بـوونی توانای پەســەندکردن و قــەبوڵکردنی نائۆمێــدی، مرۆڤــەکان هــیچ گەشــەیان نــەدەکرد. ئــەوەی دەبێتــە هــۆی تــوڕەیی و توندوتیــژی بریتیــە لــە لێکدانەوەی کەسەکان بۆ پشت ساردی و نائومێدی.

دەتوانیت بەم ڕێگەیانە ئاستی بەرگەگرتنت بۆ نائومێدیەکان بەرز بکەیتەوە:

١. درککردن بەو حەزەت کە دەڵێت نابێت نائومێدیی بوونی هەبێت

٢. درککردن بەوەی تۆ ئەگەر چاوەڕوانکردنی بەقسەکردنت کەم نەکەیتەوە (داخوازیەکانت، دەبێت، نابێت) ئەوا زیاتر دەبیتە زیان گەیاندن لە خۆت.

٣. بڕیاردانێکی یەکلاییکار بۆ وازهێنان لە بیرۆکەی کەم بەرگەگرتن

٤. هەوڵدانێکی بەردەوام بۆ بەدیهێنانی بڕیارەکەت.

کەواتە فەلسەفە و لێکدانەوەی تۆ بۆ بەرگەگرتن و نائومێدی کێشە گەورەکەیە. گەشەکردن و بەهێزبوونی کەسایەتی لە خولادان لە نائومێدیەوە دروست نابێت، بەڵکو بە ڕووبەڕووبونەوەی نائومێدی و وازهێنان لە بۆڵەبۆڵکردن بەهۆی نائومێدیەوە دروست دەبێت.

پەلاماردانی خۆ خۆشویستن و خۆ بەگەورەدانان

وەکو گرێگری ڕۆچلن دەڵێت، خۆ خۆشویستن یان خۆ بە گەورەدانانی منداڵانە لە ناخی مرۆڤەکاندا هەیە و سەرچاوەی سەرەکیی زۆربەی ڕەفتارەکانمانە. ئێمە نەک تەنها دەمانەوێت خەڵکیی خۆشی بوێن و گرنگیمان پێبدەن، بەڵکو باسی دەکەین و ئەم ویستە دەردەبڕین و زۆرجار زێدە ڕەوی لە گۆکردنیدا دەکەین. کاتێکیش ئەم حەز و ویستەمان بەجێ نایەت، هەست بە تێکشکان دەکەین. ئەم هەستکردن بە تێکشکانەش هۆکارەکەی خۆمانین، نەک ئەوان، ئەوە ئێمەین دەمانەوێت ئەوان ئێمە پەسەند بکەن و ئێمەیان پێ باش بێت، زۆرجار بە گەمژانە

دەڵێینن ئەوان ناخمانیان وێران کردووە چونکە ڕەتیان کردۆتەوە ئێمە پەسەند بکەن. ئەمەش وردە وردە سەر دەکێشێت بۆ تووڕەیی و توندوتیژی لە دژی ئەوان.

ئەگەر دەزانیت تۆش ئەم جۆرە خۆ خۆشویستنە منداڵانەیەت هەیە، وازی لێبێنە و ڕیشە کێشی بکە. ئەم دونیایە بەدەوری تۆدا ناسوڕێتەوە! پێویست ناکات تەنها کاتیک چواردەورەکەت پەسەندیان کردیت ئیتر تۆش کەیف خۆش بیت و هەست بە باشی بکەیت بەرامبەر خۆت.

هیچ کەس بەلایەوە گرنگ نیە تۆ هەستت چۆنە، تا زیاتریش بەناوبانگ ببیت، نەیاری زیاترت بۆ دروست دەبێت، تا زیاتر بەرامبەر خەڵك ڕەفتارت باش بێت، زیاتر هەوڵدەدەن ئیستیغلالت بکەن، ئەم جیهانە کەسی بەلاوە گرنگ نیە.

فرۆید و ئادلەر چەندان ساڵ لەمەوبەر باسی ئەمەیان کردووە و وتویانە تووڕەیی بەزۆری لە خۆ بەگەورەزانینی منداڵییەوە دروست دەبێت. مرۆڤ وا هەست دەکات لەبەر ئەوەی خەڵکانی تر (دەتوانن) بە باشی ڕەفتار بکەن، کەواتە دەبێت باش بن. چەندان فەیلەسوف وەکو بێرتراند ڕەسڵ دەڵێن ئیرەیی عاتیفەیەکی ناتەواو و کێشاوییە، چونکە کەسی ئیرەبەر وا هەست دەکات باڵاترە لە کەسانی تر.

ئاگاداری خۆبەگەورەدانانت بە! ئاگاداری چەقبەستویێتیت بە! تا زیاتر توند و پێداگر بیت لەسەر شتێك، هێندەش سنورەکانی پشتگوێ دەخەیت. بە هەوڵ و تێکۆشانی خۆت ئەوانەی دەتەوێت بەدەستیان بێنە، بەبێ خۆ تووڕەکردن و هەڵچوون و بەبێ بیرکردنەوەی ئەوەی لەبەر

ئەوەی تۆ شتێك بە ڕاست دادەنێیت، کەواتە دەبێت هەر ئەوە ڕوودەدات و هیچیتر.

مێژوو پڕە لە نموونەی دەرەنجامە کاولکارەکانی توڕەبوون و هەڵچوون، هەر لە جەنگە درێژخایەنەکانەوە هەتا کارە قێزەونەکانی هیتلەر و ستالین و چەندان جەنگە ئاینی و سیاسی و ئابوریەکانی تر. لەهەمان کاتدا مێژوو بە یادمان دێنێتەوە واز لە بیرۆکە باڵاکانمان بێنین بۆ ئەم جیهانە و ڕێزی توانا سنوردارەکانی خۆمان بۆ بەرەوپێشچوون بگرین.

سیگمەند فرۆید لە ساڵی ١٩٢٨ دا وتی "دەنگی ژیریی و هزر، دەنگێکی نەرمونیانە، بەڵام بەردەوام دووبارە دەبێتەوە تا دەبیسترێت، پاش چەندان هەوڵدان دەگاتە ئامانجەکەی خۆی. بە کورتی ئەمە واتە دەبێت گەشبینبین دەربارەی داهاتووی مرۆڤایەتی". لۆژیك و ژیری، زمانی هەموو کاتێك و شوێنێکە، زمانی مێژووشە.

هۆشداری بەرامبەر زیانی توڕەیی و توندتیژی

لەوانەیە وابیربکەیتەوە توڕەیی و توندوتیژی بۆتە هۆی چەندان زیان و کاولکاری بەرامبەر کەسەکان و کۆمەڵگەکان و هەموو کەس بە خۆشتەوە ئاگاداری ئەمەن و بە وریایەوە توڕە دەبێت. نەخێر! ڕاستە لەوانەیە بە شێوەیەکی گشتی ئاگاداری هەندێك لە خراپیەکانی توڕەیی بیت، بەڵام چەندجار ئاگاداری ئەو زیانانەی کە دوابەدوای توڕەبوونەکانت و هەڵچوونەکانت ڕوودەدات؟

بە بەخێرایی بڕوانینە هەندێك لە خراپیەکانی ڕق هەڵگرتن و توڕەیی:

ئاگاداربوون لە بەرپەرچدانەوە: هەرچەندە تۆ خۆت تورەدەکەیت بۆ ئەوەی خەڵكانی تر بوەستێنیت لەوەی ئازاری خەڵكانی تر یان ئازاری تۆ بدەن، بەڵام كاتێك خۆت تورە دەکەیت لەم کەسە (هەڵانە) ئەگەری هەیە چاوت لە مەترسیی توشبوون بە حەزی تۆڵەکردنەوە نەبێت و لەبەرچاوت ون بێت.

ئیستیغلالكردنی تاكە لاوازەكان: توڕەیی و چەقبەستوێتی وا دەکەن ئەو کەسانە بەکاربێنیت کە لاوازن، وەکو منداڵان و ئەو کەسانەی کۆنترۆڵت هەیە بەسەریاندا.

توندوتیژیی سیاسیی: جەنگی جیهانی ۱ و ۲، جەنگی میلیشیاكان و فڕاندنی ئۆتۆمبیل و فڕۆکە و کوشتنی سیاسی و فڕاندنی خەڵك و جەنگی سیاسی هەمووی بەشێك بوون و بەشێك دەبن لە جیهانی شارستانی و ناشارستانیش.

بۆچوونی پێشوەختە لە دژی خۆت و خەڵکانی تر: ڕق بەرامبەر خەڵكانی تر وادەکات تۆ وەکو شەیتانی مرۆڤ بیانبینیت و تەنها لایەنە خراپەکانیان بێنە بەرچاوت. بە بەردەوام بینین و گەڕان بەدووی ئەم لایەنە خراپانەدا، تۆ وەکو کەسێکی چاك خۆت دێتە بەرچاو، وە بۆ پاراستنی ئەم چاکێتیەت زیاتر ڕقت لەوان دەبێتەوە. ڕق بوونەوە لە کەسانی تر وادەکات ئەو خود وێنا شکاوەی هەتە یەك بخەیتەوە و کەسانی تر بە کەم و نەشیاو ببینیت. بۆ نمونە هەندێك ئەمریکیی سپی پێست خۆیان بە"بەختەوەر" دادەنێن کە ئەمریکی ڕەش پێست نین، یان ئاینێکی تر نین، یان نەتەوەیەکی تر نین.

لاساییکردنەوەی هەڵەی ئەوانەی ڕقت لێیانە: هەرچەندە شتێکی دژیەکە، بەڵام زۆرجار لاسایی تایبەتمەندیە خراپەکانی ئەو کەسانە دەکەینەوە کە ڕقمان لێیانە، بۆ نمونە خۆ بەگەورە زانینەکانیان، یان بڕیارە پێشوەختەکانیان، یان توندوتیژیەکانیان یان نەزانینەکانیان. یان ئەگەر زۆر قوڵ ڕقت لە هیتلەر بێت، ئەگەری هەیە خۆشت لایەنەکانی کەسایەتی هیتلەرت بۆ دروست ببێت، چونکە بەردەوام بیر لەو لایەنانە دەکەیتەوە کە ڕقت لێیەتی و لەپێش چاوتە و ئەگەری زۆرە دووبارەیان بکەیتەوە.

گەورەترکردنی ئەو کێشەیەی نادادپەروەری دروستی دەکات: پۆڵ هۆک دەڵێت، کاتێک خۆت توڕە دەکەیت بەهۆی نادادپەروەریی کەسێکەوە بەرامبەرت، تۆ دوو جار زیان لە خۆت دەدەیت.

کاتێک شتێک بە ویست و حەزی من نابێت، بەخۆم دەڵێم تۆ حاکمی ئەم دونیایە نیت و دەمارگیر نیت هەرچیت ویست بۆت ببێت، ئەمە زۆرجار هێور و هێمنم دەکاتەوە، ئەگەر ئەمە کاری خۆی نەکرد، بەخۆم دەڵێم "ژیر و وریا بە، کەسێک دەیەوێت توڕە و پەستت بکات، ئەو کەسە هیچ بەلایەوە گرنگ نیە تۆ هەستت چۆنە و چۆن دەبێت، توڕەییەکەت وەلا بنێ و جڵەوی دۆخەکە بگرە دەست بە هێوری". دروستبوونی کێشە ناکرێت خۆی لێ لابدرێت، بەڵام دوو هێند کردنی کێشەکە بەدەست خۆمە.

ڕێگریی لە یارمەتیدانی کەسانی تر بۆ گۆڕانکاری: تا زیاتر توڕە بیت بەرامبەر ئەو کەسانەی بۆچوون و ڕوانگەی جیاوازیان هەیە لە تۆ و تا زیاتر توڕەبوونەکەتیان بەرامبەر دەربڕیت، کەمتر ئەگەری هەیە ڕوانگە و

بۆچوونیان بگۆڕن و بۆچوون و ڕوانگەی تۆ وەربگرن. چونکە زیاتر بۆیان دەردەکەوێت کە بەڵێ ئەوان لەسەر ڕاستین و توڕەییەکەت ئەوە دەسەلمێنێت کە تۆ هەڵەیت. بەڵام هاوکۆک بوون لەگەڵ ڕەخنەگرەکانتدا ئەگەری زیاترە کەمتر ڕەخنەت لێبگرن. خۆ ئەگەر بە توندی ڕەتیان بدەیتەوە ئەوانیش زیاتر بۆیان دەردەکەوێت ڕەخنەکانیان بەرامبەر تۆ ڕەوایە.

بەرەنگاربوونەوەی تایبەتمەندیەکانی توڕەیی

کاتێک توڕەیت، زۆرجار گومان دەبەیت کە خەڵکانی بەرامبەرت نیازی زۆر خراپیان هەیە، کە لە ڕاستیدا وانیە. ژمارەیەک لێکۆڵینەوە دەریانخست کە لاوانی توندوتیژ زۆرجار ئەم جۆرە گومانەیان لە بەرامبەرەکەیان هەیە.

ئەم لاوانە شتانێک دەبینن کە بوونی نیە لە ڕاستیدا، ژیانیش بە هەمان شێوە بەرێدەکەن بەوەی بەردەوام چاوەڕوانی خراپترین ڕەفتار و هەلوێست دەکەن کاتێک دوچاری گرژییەک دەبنەوە. ئاگاداری ئەمە بە! ئەگەر نیازی خراپ بدەیتە پاڵ هەر کەسێک کە هەڵەیەکی بەرامبەر کردیت، بوەستە و لێکۆڵینەوە لەم گریمانەیەت بکە و بەدووی هۆکاری ڕاستەقینەی هەڵەکەدا بگەڕێ.

لە نمونەکەماندا کە دوو هاورێکەت پاشەکشەیان کرد لە بەڵێنەکەیان، ئەم دوو گریمانەیەت بۆ دروست دەبێت:

بە ڕاستی ویستویانە لەناوت بەرن

هەر لە سەرەتاوە زانیویانە نایەنە شوقەکەتەوە و بە ویست سەریان لێشێواندویت

هەردوو ئەم گریمانەیە هەڵەن، خەڵکی بەدەگمەن بە ویست بە هەڵە مامەڵەت لەگەڵ دەکەن، مەگەر خۆیان کێشە و سەرئێشە و سەختیی خۆیانیان هەبێت و ناچار بن ئەو هەڵەیەت بەرامبەر بکەن. بەردەوام لە کاتی کێشە و ناخۆشیەکاندا بەدووی هاندەرە ڕاستەقینەکاندا بگەڕێ، تا بەتەواوەتی و ڕاستی بۆت یەکلا نەبۆوە، گریمانەی زێدەڕەو دامەنێ!

خۆلادان لە مادەی هۆشبەر و کحول

چەندان لێکۆڵینەوە کراوە لەسەر ئەوەی خوێندکاران و کەسانی پێگەشتووی تووڕە مادەی هۆشبەر یان کحولیان بەکارهێناوە. کەسانی سەرلێشێواو مادەی هۆشبەر بەکاردێنن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ عاتیفە نەرێنیەکاندا، ئەوانەی کحول دەخۆنەوە کێشەیان هەیە و دەیانەوێت لەبیر خۆیانی ببەنەوە و توشی هەڵچوون و تووڕەیی دەبن.

زۆرجار ئەم کەسانە بەهۆی ئەم مادانەوە توشی کەم بەرگەگرتن و تووڕەبوونی ناپێویست دەبن.

فەلسەفەی هەڵەکردن

هەموو مرۆڤێک بەردەوام لە ئەگەری هەڵەکردندایە و ئەمەش سروشتی مرۆڤە. بەڵام دەتوانن بگۆڕێن بەرەو باشتر، بەڵام تەنها لە سنورێکی دیاریکراودا دەمێننەوە. ناتوانن بەردەوام باش ڕەفتار بن و ئەگەری هەڵەکردن بەردەوام هەیە. لەبەر ئەمە هەمووومان دەبێت هەڵەی بەرامبەرەکانمان ئاسایی وەربگرین و لێبوردە بین.

پاشکۆ

فۆڕمی خود یارمەتیدانیREBT

(A دۆخی وروژێنەر)

به کورتی باسی ئەو دۆخ و هەلومەرجە بکە لەم خشتەیەدا کە پەست و تورەت دەکات

A دەکرێت دۆخێکی ناخەکی یان دەرەکی، ڕاستەقینە یان دروستکراو بێت

A دەکرێت ڕووداوێکی ڕابردوو یان ئێستا یان پێشبینی داهاتوو بێت.

بیروباوەڕی نالۆژیکی	لێکۆڵینەوە و شیکارکردنی بیروباوەڕی نالۆژیکی.
بۆ دەستنیشانکردنی بیروباوەڕە نالۆژیکیەکان، بەدووی ئەمانەدا بگەڕێ: ●داواکاریە چەقبەستووییەکان (دەبێت و نابێت) بینین بە (زۆر خراپ) ●کەمی بەرگەگرتنی نائومێدیەکان. ●بێ بەها سەیرکردنی خود/بەرامبەر.	بۆ لێکۆڵینەوە، ئەمانە لەخۆت بپرسە: ●هەبوونی ئەم بیروباوەڕە بەرەو کوێم دەبات؟ ئایا سوودبەخشە یان زیانبەخش بۆ خۆم؟ ●بەڵگەی پشتیوانیکردن لە هەبوونی ئەم بیروباوەڕە نالۆژیکە چیە؟ ئایا لەگەڵ لۆژیک و واقیعدا یەک دێتەوە؟ ●ئایا بەڕاستی ڕووداوەکە زۆر ناخۆشە؟ ●ئایا بەڕاستی ناتوانم بەرگەی بگرم؟

C(دەرەنجامەکان)

عاتیفە نەرێنیە ناتەندروستە گەورەکان:

ڕەفتارە خۆ لۆمەکارە گەورەکان:

عاتیفە نەرێنیە ناتەندروستەکان ئەمانە دەگرێتەوە:

- شڵەژان
- خەمۆکی
- هەڵچوون
- کەم بەرگەگرتنی نائومێدی
- شەمەزاری
- ئازار
- ئیرەیی
- هەستکردن بە تاوان

بیروباوەڕە لۆژیکیەکان	کاریگەریی نوێ
	عاتیفە نەرێنیە نوێیە تەندروستەکان: ڕەفتارە بنیادنەرە نوێیەکان:
بۆ ئەوەی زیاتر لۆژیکیانە بیربکەینەوە و هەوڵی بۆ بدەین: ● خواست و ویستن و حەزە ناچەقبەستووییەکان ● خەملاندنی خراپیەکان (بەداخەوە کە ئەم شتە ڕوویداوە) ● بەرزیی بەرگەگرتنی نائومێدی ● بڕیار و حوکم نەدان نەبەسەر خۆتدا نەبەسەر کەسیتردا (منیش و خەڵکانی تریش هەڵە دەکەین، چونکە مرۆڤین)	عاتیفە نەرێنیە تەندروستەکان ئەمانە دەگرێتەوە: ● نائومێدی ● نیگەرانی ● بێزاری ● خەفەت ● پەشیمانی ● پشت ساردی.

لیستی بەرهەمە چاپکراوەکانی کتێبخانەی بەختیاری لە بواری گەشەپێدانی مرۆیی و بازاڕکاریدا:

	ناوی بەرهەمەکان	ناوی نووسەر	ناوی وەرگێڕ
١	شوێن دڵت بکەوە	ئەندریۆ ماتیۆس	حەیدەر ئیبراهیم
٢	هێزی باوەڕبەخۆبوون	برایان ترەیسی	حەیدەر ئیبراهیم کەلسوم عومەر
٣	بۆقەکە قووت بدە !	برایان ترەیسی	ئامانج حەمە فەرەج
٤	ملیۆنێری خێرا	مارك فیشەر	حەیدەر ئیبراهیم
٥	هەنگاو بنێ !	ستیف هارڤی	حەیدەر ئیبراهیم
٦	بەڕێوەبردنی کات	برایان ترەیسی	کەلسوم عومەر مژدە موحەممەد
٧	وەك خاتوونێك ڕەفتار بکە،وەك پیاوێك بیر بکەرەوە	ستیف هارڤی	بێخاڵ موحەممەد
٨	سەرکەوتووانە بیر بکەرەوە، سەرکەوتووانە ڕەفتار بکە	ستیف هارڤی	بەمۆ عەبدولعەزیز
٩	زیرەك بە !	برایان ترەیسی	حەیدەر ئیبراهیم کەلسوم عومەر
١٠	ئامانجەکان	برایان ترەیسی	بەمۆ عەبدولعەزیز
١١	خۆڕاگر بە !	تۆنی ڕۆبنز	سەروەر نامیق
١٢	هەرگیز کۆڵ مەدە !	سوب لی سۆب سۆنگ	سارا ئەنوەر
١٣	گفتوگۆکردن	برایان ترەیسی	کەلسوم عومەر
١٤	بەڕێوەبردن	برایان ترەیسی	بێخاڵ موحەممەد
١٥	بازاڕکاری	برایان ترەیسی	خەنساء مەعرووف
١٦	هاندان	برایان ترەیسی	زۆزك ئومێد
١٧	کەسێتیی سەرکەوتوو	برایان ترەیسی	دانیاڵ عەلی

١٨	سەرکردایەتیکردن	برایان ترەیسی	سارا ئەنوەر
١٩	فرۆشتنی سەرکەوتوو	برایان ترەیسی	سەروەر نامیق
٢٠	ستراتیژیی بازرگانی	برایان ترەیسی	دانیاڵ عەلی
٢١	ئەتەکێتی سەردەمیانە	سینسیا واین لێت	سەروەر نامیق
٢٢	هێزی تەرکیز	جاك كانفیلد	حەیدەر ئیبراهیم
٢٣	سایکۆلۆژیای فرۆشتن	برایان ترەیسی	زۆزك ئومێد
٢٤	کێ پەنیرەکەی منی بردووە؟	سپێنسەر جۆنسۆن	شەیما عەبدوڵڵا
٢٥	بەڕێوەبەری یەك خولەکی	سپێنسەر جۆنسۆن	شەیما عەبدوڵڵا
٢٦	سفر بۆ یەك	پیتەر تیەڵ	ژیرۆ بەکر
٢٧	زمانی جەستە	جۆی ناڤارۆ	سەروەر نامیق
٢٨	وەرزەکانی ژیان	جیم ڕۆن	سارا ئەنوەر
٢٩	هێز	ڕۆندا بێرن	سەروەر نامیق
٣٠	جادوو	ڕۆندا بێرن	کەلسوم عومەر
٣١	پاڵەوان	ڕۆندا بێرن	سەروەر نامیق
٣٢	نهێنییەکانی مێشکی ملیۆنێر	تی. هارڤ ئیکەر	حەیدەر ئیبراهیم کەلسوم عومەر
٣٣	یاساکانی سەرکەوتن	لێس براون	کەلسوم عومەر
٣٤	خەونەکانت بەدی بهێنە!	لێس براون	کەلسوم عومەر
٣٥	تۆ کەسێکی ناوازەیت!	جێن سینسیرۆ	خەنساء مەعرووف
٣٦	کەسانی سەرکەوتوو چۆن بیردەکەنەوە؟	جۆن ماکسوێڵ	سارا ئەنوەر
٣٧	ئەوەی دەیزانم لێی دڵنیام!	ئۆپرا وێنفری	دارا فایەق
٣٨	پاساو مەهێنەرەوە!	برایان ترەیسی	بەمۆ عەبدولعەزیز
٣٩	ڕێگەیەکی خێرا و ئاسان بۆ قسەکردن بە شێوەیەکی کاریگەر	دەیڵ کارنگی	سەروەر نامیق

ژ			
٤٠	کاتت رێك بخە ژیانت رێك دەخەیت	برایان ترەیسی	کارمەند حاجی
٤١	٤١. مێزی خوو	چارلیز دوهیگ	حەیدەر ئیبراهیم خەنسا مەعرووف
٤٢	ببە بە سەرکردەیەکی کاریگەر	دەیڵ کارنگی	حەیدەر ئیبراهیم
٤٣	گوێ بگرە !	دەیڵ کارنگی	سەروەر نامیق
٤٤	کێشەکانت چارەسەر بکە	دەیڵ کارنگی	سەروەر نامیق

Tanya Haji | تەنیاحاجی

public channel



Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

Queen city
شاری شاژن
شارێک تایبەت بە کۆمەڵگایەکی جوان

لەلایەن ئاڤان بەهجەت کراوە بە pdf
بۆ خوێنەران

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

بۆ ڕاوبۆچون و پسیار بۆ کتێب مەینێرە↓
@tanyahaji22

ئەکاونت↓
https://linktr.ee/tanyahaji22

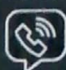
دەتوانیت بە هێوریی مامەڵە لەگەڵ تووڕەبوونت بکەیت؟

بەڵێ دەتوانیت!

بۆ بینینی کاریگەریە کاولکاریەکانی تووڕەبوون لە سەر ژیانی مرۆڤ، پێویست ناکات دوور بڕوانیت، لەسەر تەلەڤزیۆن و ڕۆژنامە و بڵاوکراوەکان دەبینیت تووڕەبوون ڕۆڵی هەیە لە هەموو ناشرینی و کاولکاری و کارەقێزەونەکاندا، بە گەورە و بچوکیانەوە. تووڕەبوون هەمان کاریگەریی کاولکارانەی هەیە لەسەر ژیانت، ئەگەر ئاگاداری نەبیت، ئەگەری زۆرە ببێتە هۆی لەناوبردنی نزیکترین پەیوەندیەکانی ژیانت و کار و پیشەت و زیاندان لە تەندروستی جەستەیی و دەروونیت.


Bakhtiary Bookshop


ktebxanay baxtiary


07505000122



4000 IQD